

ผักสวนครัว



ผักบุ้ง



โดย.... สำนักงาน กศน.จังหวัดพังงา

ผักบุ้ง



พืชจำพวกผักขึ้นทางวิทยาศาสตร์

วงศ์: Convolvulaceae

สกุล: Ipomoea

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ipomoea aquatica Forsk.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้เนื้อและเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือขึ้นในที่ลุ่มที่มีน้ำท่วมขังหรือดินแฉะๆ ลำต้น กว้างสีเขียวมีข้อปล้องและมีรากออกตามข้อได้เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับเช่นรูปไข่รูปไข่แถบขอบขนานรูปหอก รูปหัวใจรูปคอกขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อยปลายปลายใบแหลมหรือมนฐานใบเว้าป้านรูปหัวใจใบยาว 3-15 ซม.

ภาชนะที่จะใช้มีลูก, กามมะพร้าวจกั้ม, เมล็ดผักกั้ม,
ดินและฟางสำรับคลุมหน้าดิน



วิธีการปลูก

1. นำเมล็ดผักกั้มแช่น้ำไว้ 1 คืน จากนั้นก็บ่อดั้วงผ้าต้ออีก 2 คืน ในผ้าชั้นตลอดเวลาเพื่อเป็นการเร่งในงอกเร็วขึ้น
2. จากนั้นรากขาวๆ ของผักกั้มก็จะงอกออกมา
3. เมล็ดผักกั้มงอรากแล้วก็นำลงไม่ปลูกในดินนคลุมละเมล็ด โดยเอาหน้ากดลงไม่ในดินที่เตรียมไว้
4. มีดมากนคลุมแล้วรดน้ำ ถ้ามีฟางก็ให้นำฟางมามาคลุมหน้าดิน ลักนบ่อง กั้นหน้าดินแห้ง
5. จากนั้นต้นผักกั้มก็จะงอกออกมาในขงลโฉม จากนั้นก็รอตัดมา ร้บประทานได้เลงดะ

การเตรียมดิน

ผักมั่งจิ้นเป็นพืชผักที่มีระบบรากสั้น ในการเตรียมดินควรไถตะตากดินไว้ประมาณ 15-30 วัน แล้วดำเนินการไถพรวนและขึ้นแปลงปลูกขนาดแปลงกว้าง 1.5-2 เมตร ขาก 10-15 เมตร เว้นทางเดินระหว่างแปลง 40-50 เซนติเมตร เพื่อสะดวกในการปฏิบัติงานและรักษา ใส่มูลอินทรีย์เกรด A ทรายขมิ้น 5 กิโลกรัม (แถมเชิงคว) ในอัตรา 30-40 กิโลกรัมต่อไร่ ตลูกเต๋าล้างมือในดินพรวนย่อยผิวดินให้ละเอียดพอสมควรแล้วฝังในแปลงให้เรียบเสมอกัน อย่าให้มีนูนๆ เมล็ดพันธุ์ผักมั่งจิ้นจะขึ้นไม่สม่ำเสมอทั้งแปลง ถ้าดินปลูกเป็นกรดจัดควรปรับสภาพด้วย สารปรับสภาพดิน ไฮโดรไมท์ อัตรา 1 ลิตร ต่อน้ำ 500 ลิตร หรือผสมน้ำอัตรา 500 ซีซี ต่พื้นที่ 2 ไร่ ราดบริเวณผิวดินทั่วทั้งแปลงแล้วรดน้ำตาม เพื่อปรับระดับพีเอชของดินในสูงขึ้น

เมล็ดผักมั่งจิ้นงอกเร็วขึ้น และสม่ำเสมอดี เมล็ดผักมั่งจิ้นที่ลอยน้ำจะเป็นเมล็ดพันธุ์ผักมั่งจิ้นที่ไม่สมบูรณ์ ไม่ควรนำมาเพาะปลูก ถึงแม้จะขึ้นได้บ้าง แต่จะไม่สมบูรณ์แข็งแรงอาจจะเป็นแหล่งทำให้เกิดโรคราโรคได้ง่าย นำเมล็ดพันธุ์ผักมั่งจิ้นที่ดีไม่ลอยน้ำมาวางในกระเจียงทั่วทั้งแปลงให้เมล็ดนํ่วงกันเล็กน้อย ต่จากนั้นนำดินร่วนหรือพีทแกลบตาม่วนกลบเมล็ดพันธุ์ผักมั่งจิ้นหนาประมาณ 2-3 เท่าของความหนาของเมล็ดหรือประมาณ 0.5 เซนติเมตร แต่ถ้าแปลงที่ปลูกนั้นมีเศษฟางข้าว จะใช้ฟางข้าวคลุมแปลงปลูกบาง ๆ เพื่อช่วยเก็บรักษาความชื้นในดิน หรือทำให้น้ำดินปลูกผักมั่งจิ้นไม่แห้งเกินไป รดน้ำด้วยบัวรดน้ำหรือใช้สายยางฉีดผักมั่งจิ้นให้มีความชื้นแปลงปลูกผักมั่งจิ้นทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 2-3 วัน เมล็ดพันธุ์ผักมั่งจิ้นจะงอกเป็นต้นผักมั่งจิ้นต่อไป



วิธีตัดผักบุ้งจีน ในตัดเนลือตาตัดที่ไม่ประมาณ 2 ตา

จากพื้นดิน เพราะเขาจะแตกกิ่งใหม่มาให้เราเก็บกินอีก 2-3 ครั้ง ในตัดเนลือ
 ทุกครั้งนะตะ เมื่อตัดผักบุ้งจีนกินชุดแรกแล้ว เราก็เริ่มเพาะชุดใหม่ต่อทันทีได้
 เลย จะได้มีผักบุ้งจีนไว้กินตลอด

เกร็ดเล็กๆ : ผักบุ้งจีนไม่ชอบฝน จึงเหมาะกับการปลูกในฤดูหนาว

ถ้าจะปลูกในฤดูฝนก็ได้แต่ต้องมีใส่ปุ๋ยพืช มากที่ก็จะพบใบไหม้ดวงๆ เนลือองๆ การ
 เลือกลงผักก็ให้ตรงตามฤดูกาลก็จะไม่เป็นเรื่องที่ผิด



การให้น้ำ

ผักมั่งจิ้นเป็นพืชที่ชอบดินปลูกที่ชุ่มชื้น แต่ไม่แฉะจนน้ำขัง ฉะนั้นควรรดน้ำผักมั่งจิ้นอยู่เสมอทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ยกเว้นช่วงที่ฝนตกไม่ต้องการน้ำ ปล่อยให้แฉะปลูกผักมั่งจิ้นรดน้ำได้ จะทำให้ผักมั่งจิ้นชะงักการเจริญเติบโต คุณภาพไม่ดี ต้นแห้งกระด้าง เนื้อแข็ง ไม่น่ารับประทาน และเก็บเกี่ยวได้ช้ากว่าปกติ

การให้ปุ๋ย

ทางดิน ผักมั่งจิ้นเป็นพืชผักที่มีโรคใบไหม้และต้นมีอาการก้มกิ่งก้านนั้น ถ้าดินปลูกมีความอุดมสมบูรณ์ดี ในใส่เพียงปุ๋ยอินทรีย์เกรด A ทรายกัมพูชา สูตร 2 (แอมโมเนีย) ในอัตรา 30-40 กิโลกรัมต่อไร่ต่อครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเคมีก็ได้

ทางใบ ใช้ ปุ๋ยแอสคอร์บอน ไมโอเฟอริล (ฟ้าแดง) สูตรบำรุงต้นไล่แมลง ฉีดพ่นผิวดินล่วงหน้า 1 เมล็ด อัตรา 100 ซีซีต่อหน้า 20 ลิตร หลังจากต้นอายุได้ 7-10 วัน ฉีดพ่นด้วย ไมโอเฟอริล (ฟ้าแดง) สูตรบำรุงต้นไล่แมลง ผสมน้ำในอัตรา 20-30 ซีซีต่อหน้า 20 ลิตร 1 ครั้ง จะทำให้ก้มกิ่งก้านผักมั่งจิ้นได้เร็วขึ้น และช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช ทำให้ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีอีกด้วย

ประโยชน์ๆ ที่อาจยังไม่รู้จากผักมู๋

1. ช่วยบำรุงสายตา เพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงลูกตา
2. รักษาอาการสายตาสั้น ตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง และอาการต้อตา
3. มีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในผิวเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล
4. ช่วยมองเห็นและลดโอกาสในการมีเนื้องอกมะเร็ง
5. เพิ่มศักยภาพในการมองเห็น และเพิ่มความสามารถในการจดจำ
6. มีกากใยมากช่วยในการขับถ่าย มีอาการท้องผูก
7. บำรุงโลหิตและช่วยรักษาโรคโลหิตจาง
8. สามารถลดน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวาน
9. ช่วยในเจริญอาหาร
10. ช่วยบำรุงหัวใจ ลดการเกิดไขมันอุดตันเส้นเลือดและหัวใจวาย
11. มีแคลอรีต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
12. ช่วยบำรุงธาตุ
13. ขอดผักมู๋ช่วยแก้โรคมะเร็งลำไส้ได้
14. ช่วยแก้อาการเนื้องอกมาก
15. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ และอ่อนเพลีย
16. ต้านสารของผักมู๋ไทยช่วยบำรุงกระดูก และฟัน
17. ผักมู๋มีรสขื่น จึงมีสรรพคุณช่วยถอนพิษมีเอามา
18. รากผักมู๋มีรสจืดเย็น มีสรรพคุณช่วยในการถอนพิษสำแดง
19. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
20. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ

21. ดอกของผักมั่งไทยต้นยาวสามารถใช้เป็นยาแก้กลากเกลื้อนได้
22. ใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้
23. แก้อาการผื่นคัน ผื่นแดง คันจากการใช้สแตนเลสมาต้มน้ำในได้ออดนาน ๆ ทั้งไว้พอลุ้นแล้วนำน้ำมาล้างแผลวันละครั้ง
24. แก้อาการระคายเคือง คันจากการใช้สแตนเลสต้มเกลือหรือน้ำมาต้มน้ำพอกบริเวณที่ถูกกัด
25. ต้นสดของผักมั่งไทยต้นยาวนำมาใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้
26. ต้นสดของผักมั่งไทยต้นยาวจะช่วยลดอาการอักเสบและอาการปวดบวมได้
27. ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
28. สามารถใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคไต ผู้ที่ได้รับสารพิษต่าง ๆ ได้

ประโยชน์ของรากผักมั่ง

รู้หรือไม่ว่า รากผักมั่งที่ต้นสูงมากมักจะตัดทิ้งก่อนจะรับประทาน นั่นก็เพราะสรรพคุณทางยาไม่ต่างกัน ใช้แก้โรคนอนนิ่ว บรรเทาอาการไอเรื้อรัง และยังช่วยลดอาการตาขาวในสตรีอีกด้วย นำรากผสมน้ำส้มสายชู ดินหมักหมักจะช่วยลดอาการปวดจากฟันผุได้อีกด้วย

ประโยชน์ของต้นผักมั่งสด

มีสรรพคุณเป็นยาเย็น ช่วยในการขับร้อน แก้อาการร้อนใน และยังช่วยบำรุงโลหิตอีกด้วย

หากต้องการใช้ผักมั่งในการรักษาแผลร้อนในภายในปากให้นำผักมั่งสดมาเกลืออมไว้ในปาก 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และถ้าเป็นผักมั่งไทยสามารถช่วยลดอาการบวมพองได้ รักษาแผลน้ำร้อนลวก และแก้อักเสบได้อีกด้วย

ประโยชน์ ที่มาของข้อมูล

จาก : หนังสือมีลูกผักกั้นเกาะ

[//www.the-than.com/samonpai/P/45.html](http://www.the-than.com/samonpai/P/45.html)

<https://th.wikipedia.org/wiki>

<https://www.thai-thaifood.com>

<https://sites.google.com/site/phakbung458/planting>

<https://www.honestdocs.co/morning-glory-benefits>

ประโยชน์ของผักบุ้ง และสรรพคุณ

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ

ช่วยขับพิษถอนพิษ เมื่อเผาผักบุ้งขาว 100 กรัม	ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม วิตามินเอ 11447IU
ประกอบด้วยเส้นใย 101 กรัม	วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มิลลิกรัม
แคลเซียม 3 มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง 0.17 มิลลิกรัม
ไนอาซิน 1.3 มิลลิกรัม	เหล็ก 3 มิลลิกรัม
วิตามินซี 14 มิลลิกรัม	



สรรพคุณทางยา

ผักบุ้งขาว หรือผักบุ้งจีนช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยาถอนพิษ บำรุงธาตุสรรพคุณของผักบุ้งโดยเฉพาะผักบุ้งแดงคนที่ชอบเป็นตาต่อตาแดง

ผักบุ้งรัสเซีย สรรพคุณถอนพิษเมื่อเมารากผักบุ้งรสจัดเผื่อนสรรพคุณถอนพิษผิดตำแดง

ข้ากสวนดรุ

ข้ากมู

