



# เทคนิคการปลูก ผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว



ดร.เกริก ท่วมกลาง

“  
ผักให้สารอาหาร มีคุณค่าป้องกันโรค  
ต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุการเกิดมะเร็ง

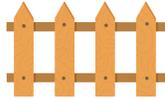
”





คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง

ชุด **ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 1**



เทคนิคการปลูก  
**ผักพื้นบ้าน**  
**ผักริมรั้ว**

ดร.เกริก ท่วมกลาง

“

ผักให้สารอาหาร มีคุณค่าป้องกันโรค  
ต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุการเกิดมะเร็ง

”





ลำดับที่ 1355

**คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง ชุด ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 1**  
**เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้าน ผักกรมรั้ว**

เรื่อง : ดร.เกริก ท่วมกลาง

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2564

ราคา 125 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์  
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เกริก ท่วมกลาง.

ชุดปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 1 เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้าน ผักกรมรั้ว.-- กรุงเทพฯ : สตาปอณบุ๊คส์, 2564.

152 หน้า.

1. ผักพื้นบ้าน -- การปลูก. 2. ผัก -- การปลูก. I. ชื่อเรื่อง.

635

ISBN 978-616-00-4432-0

**เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : บริษัทสตาปอณบุ๊คส์ จำกัด**

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร. สุภักษญา โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจตยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกษะไชย หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรีย์ แต่แดงเพชร

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์บรรณานิยาย : พัชรภาพร บุญส่ง

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมภาพร สกุลบัณฑิต

หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พฤกษาวิวัฒนา, ศรณย์รัชต์ เชียงไกรเวช

บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พฤกษาวิวัฒนา พิสูจน์อักษร : อดิญา อนันันทานนท์

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เกษมสุข ตันติทวีโชค

พิมพ์ที่ บริษัทวี. พรินท์ (1991) จำกัด



**จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสตาปอณบุ๊คส์ จำกัด**

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

กองบรรณาธิการสร้างสรรค์ต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน

พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3455-6 ต่อ 41



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม  
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ  
แห่งประเทศไทย



## คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ที่ต้องปรับแนวทางการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ผู้คนเข้าถึงแหล่งอาหารลำบากมากขึ้น การเลือกซื้อของในตลาดหรือร้านค้าที่มีคนมารวมกันก็ต้องระมัดระวัง การหันมาปลูกผักสวนครัวหรือทำการเกษตรด้วยตนเองจึงนับเป็นทางเลือกที่ดี นอกจากนี้จะช่วยลดภาวะเสี่ยงของการติดเชื้อหรือแพร่เชื้อ ยังได้ผักสดปลอดสารพิษไว้กินเอง เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและช่วยเยียวยาเศรษฐกิจในครัวเรือน

**คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง ชุด ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 1 เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว** โดย ดร.เกริก ท่วมกลาง เล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านและผักที่พบเห็นได้ตามริมรั้ว อธิบายขั้นตอนการปลูก การดูแลรักษา และคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปใช้ประโยชน์ในการเลือกรับประทานให้เหมาะกับตน ซึ่งพืชผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยารักษาอาการต่างๆ และช่วยบำรุงร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาที่น่าภาคภูมิใจของไทย

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์



## คำนำผู้เขียน

วิวัฒนาการการกินผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว มีมาช้านานจากบรรพบุรุษ จนกลายเป็นภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน แม้ระยะเวลาจะเนิ่นนาน แต่คุณค่าและความสำคัญของผักหาได้ลดลงไปตามวันเวลาไม่ แม้สภาพเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนไป ประชาชนมีเวลาในการปลูกผักน้อยลง แต่ปริมาณผักยังมีความต้องการอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดอาชีพการปลูกผักตามมาอีกมากมาย จนบางครั้งเพื่อให้ได้ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภค มีความจำเป็นต้องเร่งกำลังการผลิตโดยการเร่งการเจริญเติบโตให้ทันต่อความต้องการ เกษตรกรจึงใช้สารเคมีกำจัดโรคและแมลง รวมทั้งสารเร่งการเจริญเติบโต เพื่อทำให้ผลผลิตมีปริมาณเพียงพอ มีผักที่นำมารับประทาน แต่แท้ที่จริงแล้วผักนั้นเคลือบไปด้วยสารเคมี เมื่อบริโภคก็จะเกิดสารพิษตกค้างในร่างกายก่อให้เกิดโรคร้ายตามมา นอกจากนี้การใช้สารเคมียังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างประเมินค่ามิได้

กระแสความสนใจผักปลอดสารพิษได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอความสำคัญของผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว เป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาช้านาน นำมาปลูกเพื่อบริโภคได้อย่างปลอดภัย โดยผู้อ่านสามารถปลูกผักเพื่อบริโภคได้เอง หรือนำวิธีการไปปลูกเพื่อจำหน่ายก็ได้ ซึ่งทั้งผักพื้นบ้านที่นิยมกันมาก ผักริมรั้วที่น่าจะปลูกไว้

ประจำบ้านเพราะปลูกได้ง่าย เป็นการนำเสนอจากประสบการณ์สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือที่สำคัญในการปลูกผักเลี้ยงครอบครัวและสร้างค่านิยมให้ลูกหลานในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหาร และผักริมรั้วที่ปลูกง่าย ทนทานต่อโรคและแมลง ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นผักเคียงคู่สำหรับข้าวที่มีประโยชน์ยิ่งในสังคมไทยต่อไป

หากผู้อ่านมีข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้หนังสือมีคุณค่ายิ่งขึ้น ผู้เขียนยินดีรับข้อเสนอด้วยความเต็มใจยิ่ง

**ดร.เกริก ท่วมกลาง**

## 1 ความสำคัญของผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว

หน้า 9

## 2 ผักปลอดสารพิษ

หน้า 13



## 3 ผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว ยอดอาหารเพื่อสุขภาพ

หน้า 19

## 4 ความเชื่อที่คลาดเคลื่อนเรื่องการกินผัก

หน้า 25

## 5 ผักพื้นบ้าน

หน้า 29



สะเดา หน้า 33



แค หน้า 39



ขี้เหล็ก หน้า 43



โสน หน้า 47



มะรุยม หน้า 51



มะเขือพวง หน้า 55





**มะตูม** หน้า 59



**กระถิน** หน้า 63



**ยอ** หน้า 67



**ชะอม** หน้า 71



**ผักหวานป่า** หน้า 75



**จิก** หน้า 81



**แต้ว (ดี้ว)** หน้า 85



**มะกอก** หน้า 89



**อีหนูน** หน้า 93



6

ผักริมรั้ว

หน้า 97



ตำลึง หน้า 101



ขจร หน้า 105



ปลั่ง หน้า 109



ชะพลู หน้า 113



ถั่วพู หน้า 117



มะระ หน้า 121



บวบ หน้า 127



ฟักทอง หน้า 133



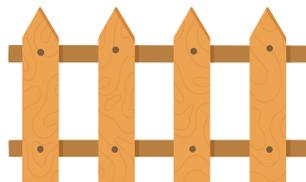
7

ได้อะไรจากการกินผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว

หน้า 139

บรรณานุกรม หน้า 148

ประวัติผู้เขียน หน้า 150





ความสำคัญของ  
**ผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว**



# ผัก

คือ ส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ผักเป็นผลผลิตจากพืชที่นำมาบริโภคทั้งใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน นิยมบริโภคตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่นรับประทานทั้งสด ๆ ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกับอาหาร ใช้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน หรือใช้เป็นเครื่องเคียงตลอดทั้งนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหาร บางครั้งยังนำมาใช้ปรุงรสอาหาร สีส กลิ่น ทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ผักจึงเป็นส่วนหนึ่งของอาหารในแต่ละมื้อแต่ละจาน ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าผักมีความสำคัญมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะการบริโภคผักสามารถทดแทนสารอาหารบางอย่างได้เป็นอย่างดี และผู้ที่นิยมรับประทานผักมักพบว่ามีความแข็งแรงปราศจากโรคภัยเบียดเบียน จึงมีผู้ให้ความสนใจหันมาบริโภคผักกันมากขึ้น

ผักกับคนไทยมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน ปู่ ย่า ตา ยาย ได้นำพืชตามธรรมชาติมาเป็นผักใช้รับประทาน จนกลายเป็นภูมิปัญญาสืบทอดมายังชนรุ่นหลังซึ่งได้นำความรู้เรื่องผักมาใช้เป็นอาหารจานโปรดจนถึงปัจจุบัน ภูมิปัญญาการรับประทานผักที่พบทั่วไป เช่น อาหารประเภทลาบ ก้อย ซึ่งเป็นอาหารที่มีรสจัด ย่อยยาก ปู่ ย่า ตา ยาย ก็เลือกผักที่มีรสชาติต่างๆ เช่น โหระพา ใบบัวบก ใบสะเดา ใบแต้ว ฯลฯ มารับประทานพร้อมๆ กัน ทำให้มีเส้นใยอาหารเพิ่มระบบการย่อยที่มีประสิทธิภาพ และผักบางชนิดยังเป็นยา ป้องกันการท้องร่วงได้อีกด้วย หรืออาหารประเภทเมี่ยงมดแดง ที่ทำมาจากมดแดง อาหารจะออกรสเปรี้ยว ปู่ ย่า ตา ยาย ได้เลือกใบกระโดน ใบจิก กระถิน มาเป็นผักที่รับประทานร่วมกัน ซึ่งผักดังกล่าวมีรสชาติฝาด เมื่อกินกับเมี่ยงรสเปรี้ยวทำให้สภาพร่างกายรับได้โดยไม่ทำให้เกิดอาการท้องเสียแต่อย่างใด นี่เป็นเพียงตัวอย่างภูมิปัญญาเรื่องการรับประทานผักที่มีควมคู่กับอาหารไทยมาช้านาน จนบางครั้งกลายเป็นสูตรตายตัวว่าอาหารชนิดนี้ต้องรับประทานกับผักชนิดนี้ไปเลยก็มี ทั้งหมดเป็นภูมิปัญญาของปู่ ย่า ตา ยาย ที่ลองผิดลองถูกหลายครั้ง จนประสบผลสำเร็จและถ่ายทอดความถูกต้องเหมาะสมในการบริโภคผักให้คนรุ่นลูกหลานปฏิบัติต่อมาจนกระทั่งปัจจุบัน ดังนั้น เราควรที่จะต้องใส่ใจและให้ความสนใจการบริโภคผักมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย



## ความสำคัญทางเศรษฐกิจ

ในภาวะปัจจุบันเศรษฐกิจฝืดเคืองและมีแนวโน้มจะยืดเยื้อยาวนาน เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จึงเป็นทางเลือกที่ทุกคนตระหนัก หานหนทางประหยัด ลดรายจ่ายในครัวเรือนให้มากที่สุด และอาจเป็นหนทางการเพิ่มรายได้่อีกวิธีหนึ่ง

หากย้อนไปในอดีต การปลูกผักเป็นเรื่องที่ปู่ ย่า ตา ยายของเรา ปลูกมาช้านาน ปลูกทุกครัวเรือน และเรามีภูมิปัญญามาช้านานแล้ว หากได้ใช้ภูมิปัญญาเรื่องผักเพิ่มขึ้นอีกสักหน่อย ผักที่เคยซื้อหามาบริโภคก็จะมีอยู่ในสวนโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่ประการใด ก็เท่ากับพึ่งตนเองได้ ประหยัดรายจ่ายไปในตัวด้วย และหากประสบความสำเร็จก็อาจยึดเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพเสริมได้อีกด้วย





## ผักปลอดสารพิษ



**ค**วามสำคัญของการบริโภคผักมีมากขึ้น เกษตรกรต้องการเพิ่มผลผลิต ต้องการเพิ่มรายได้ จึงจำเป็นต้องพึ่งพายาปราบศัตรูพืช นุ้ยเคมี สารเร่งรากเจริญเติบโตมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอกับการบริโภค ทำให้ผลของสารพิษตกค้างในพืชผักมีปริมาณมากขึ้น ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคร้ายในผู้บริโภคมากขึ้นตามไปด้วย