

ใบความรู้ที่ 3.4 เรื่อง การปลูग्มะเขือและการปลูग्พริก		
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การปลูग्ผักสวนครัวชนิดต่างๆ		จำนวน 8 ชั่วโมง
รายวิชา ง20209 การปลูग्พืชสวนครัว	จำนวน 1.0 นก.	เวลาเรียน 2 ชม./สัปดาห์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

### การปลูग्มะเขือ

มะเขือเปราะเป็นพืชผักที่มีอายุยืน สามารถปลูग्ได้ในดินแทบทุกชนิด สามารถปลูग्ได้ตลอดทั้งปี การเพาะกล้ามะเขือเปราะ

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2:1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในภาดพลาสติกเพาะกล้า
2. ใช้เศษไม้เล็กๆ (ขนาดเท่าไม้จิ้มผลไม้) กดลงไปนดินที่บรรจุอยู่ในภาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาดความลึก 0.5 ซม.
3. นำเมล็ดมะเขือเปราะหยอดลงในหลุมปลูग् หลุมละ 1-2 เมล็ด
4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดไปจากภาดพลาสติกเพาะกล้าโดยใช้ปูนขาวโรยเป็นเส้นล้อมภาดเพาะไว้
5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน มะเขือเปราะเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้ามะเขือเปราะทุกวันๆ ละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้ามะเขือเปราะมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูग्ในกระถางหรือในแปลงปลูग्

### การเตรียมในแปลงหรือในกระถาง

1. ถ้าปลูग्ในแปลงควรเตรียมดินปลูग् โดยใช้จอบขุดย่อยดินหน้าดินลึก 15-20 ซม. และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือใส่ปุ๋ยหมัก หวานและคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง
2. ในกรณีปลูग्ในกระถาง ให้ผสมดินปลูग्ในกระถาง โดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2:1

### การดูแลรักษา

1. ย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูग्ในแปลง หรือในกระถาง
2. รดน้ำทุกวัน และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ
3. หลังย้ายปลูग्แล้ว 7-10 วัน ให้ใส่ปุ๋ยเคมี สูตร 15-15-15 อัตราต้นละ 1/4 ช้อนชา ควรโรยปุ๋ยห่างโคนต้นประมาณ 2-3 เซนติเมตรและรดน้ำทันที
4. ควรใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตราต้นละ 1/4 ช้อนชาทุกๆ 15 วัน
5. หลังย้ายปลูग्นาน 45-60 วัน มะเขือเปราะเริ่มทยอยผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตไปบริโภคได้

6. หลังจากที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตมะเขือเปราะไปแล้วประมาณ 2 เดือน ควรตัดแต่งกิ่งออกบ้าง เพื่อให้ลำต้นมะเขือเปราะเจริญเติบโตแตกกิ่งก้านใหม่ที่มีความแข็งแรง จะให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้อีก และควรทำการตัดแต่งและบำรุงต้นมะเขือเปราะด้วยฮอร์โมนชั้นเงินเช่นนี้ทุกๆ 2-3 เดือน

### ประโยชน์ของ การปลูกมะเขือเปราะ

การแพทย์อายุรเวทของอินเดียใช้รากมะเขือเปราะ รักษาอาการไอ หอบหืด อาการหลอดลมอักเสบ ขับปัสสาวะ และขับลม

ผลใช้ขับพยาธิ ลดไข้ ลดอักเสบ ช่วยการขับถ่าย ช่วยย่อยอาหาร และกระตุ้นทางเพศ ประชากรในแคว้นโอริสสา ของประเทศอินเดียใช้น้ำต้มผลมะเขือเปราะรักษาโรคเบาหวาน งาน วิทยานานาชาติระหว่างปี พ.ศ.2510-2538 พบว่า ผลมะเขือเปราะมีฤทธิ์ลดการบีบตัวกล้ามเนื้อเรียบ ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ และลดความดันเลือด

ผลมะเขือเปราะ มี โกลโคอัลคาลอยด์โซลามาร์จิ้น โซลาโซนิน และอัลคาลอยด์โซลาโซติน ที่ปราศจากโมเลกุลน้ำตาล การทดสอบฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งของสารเหล่านี้พบว่า ทุกตัวมีฤทธิ์ต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งตับและลำไส้ใหญ่

พบว่า ฤทธิ์ของโกลโคอัลคาลอยด์สูงกว่าโมเลกุลไร้น้ำตาล ราก ต้นและผลแก่มีสารอัลคาลอยด์เหล่านี้ต่ำ แต่ผลเขียว (เหมือนที่คนไทยกิน) มีสารที่มีประโยชน์เหล่านี้ในปริมาณสูงกว่าส่วนอื่นของพืชดังกล่าว

สารโซลาโซติน ใช้เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ สเตียรอยด์ คอร์ติโซนและฮอร์โมนเพศได้ ผลตากแห้งบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งใช้ปรุงยาแก้ไอ

งาน วิจัยที่แคว้นโอริสสา ประเทศอินเดีย ใช้สารสกัดน้ำของผลมะเขือเปราะลดปริมาณน้ำตาลในเลือดของ หนูเบาหวาน พบว่า ได้ผลลดน้ำตาลในเลือดดีเท่ากับการใช้ยาไกลเบนคลาไมด์ (glibenclamide)

การทดสอบเพิ่มเติมพบว่า สารสกัดดังกล่าวออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน โดยช่วยเสริมการใช้งานกลูโคสอย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลเชิงบวกต่อการทำงานของตับอ่อน สารสกัดน้ำของผลมะเขือเปราะไม่มีพิษต่อสัตว์ทดลองแต่อย่างใด

ที่มา : <https://sites.google.com/site/karkestr112/kar-pluk-makheux>



## การปลูกพริก

พริก เป็นผักสวนครัวที่มีรสชาติเผ็ดร้อน และถือว่าเป็นวัตถุดิบหลักที่ช่วยชูรสชาติอาหารตำรับไทย ๆ ให้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้นมา รู้หรือไม่ว่าภายใต้รสชาติอันเผ็ดร้อนนั้นจำเป็นต้องเป่าปากนั้นกลับแฝงไปด้วยประโยชน์เอาไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยให้เจริญอาหาร ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน แถมยังมีฤทธิ์ต้านมะเร็งอีกด้วย ก็เพราะพริกมันดีซะขนาดนี้หรือที่กระปุกดอทคอมจะพลาดที่จะนำวิธีการปลูกพริกในกระถางมาฝาก ถ้าอยากรู้ว่าปลูกพริกในกระถางมีขั้นตอนการปลูกอย่างไร ก็ตามไปชมวิธีปลูกพริกกันเลย

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. เม็ดพริก (พริกชี้หนู)
2. กระถางเล็กเพาะต้นกล้าและกระถางใหญ่ปลูกต้นพริก
3. ดินร่วนปนทราย
4. ปุ๋ยสูตรโพแทสเซียมสูงกว่าไนโตรเจน
5. อุปกรณ์ปลูกต้นไม้
6. กะละมังหรือถาดพลาสติก
7. น้ำอุ่น

### วิธีปลูกพริกในกระถาง

#### 1. เตรียมเมล็ดพริกให้พร้อมก่อนลงปลูก

นำพริกพันธุ์ที่จะปลูกไปแช่ในน้ำอุ่นไว้ประมาณ 1 วันและนำออกมาผึ่งแดดอีกครั้งวัน ก่อนแกะเมล็ดพริกออกมาปลูก

#### 2. เพาะต้นกล้าพริกก่อนปลูกจริง

ผสมดินร่วนปนทรายเข้ากับปุ๋ยหมักสูตรโพแทสเซียมสูงกว่าไนโตรเจนลงในกระถางเพาะต้นกล้าพริก ขุดหลุมดินในกระถางให้ลึกประมาณ 1/2 นิ้ว แล้วหย่อนเมล็ดพริกที่เตรียมไว้ลงในหลุมประมาณ 3-4 เมล็ด กลบดิน รดน้ำให้ชุ่มทุกวัน พร้อมกับสังเกตว่าดินระบายน้ำได้ดีหรือไม่ และที่สำคัญต้องวางกระถางเพาะไว้ในที่มีแดดส่องถึง

#### 3. ย้ายต้นกล้าลงกระถางใหญ่

เมื่อต้นกล้าเริ่มงอกสูง 6 นิ้วขึ้นไปและออกใบให้เห็น ให้ถอนต้นกล้าที่อ่อนแอทิ้งไปให้เหลือไว้เฉพาะต้นกล้าที่แข็งแรงเพียง 1 ต้น หลังจากนั้นก็ทำการย้ายต้นกล้าพริกไปปลูกในกระถางใหญ่ที่มีดินร่วนปนทรายผสมปุ๋ยหมัก เช่นเดียวกับขั้นตอนเพาะต้นกล้าพริก

#### 4. วางกระถางพริกในทำเลที่เหมาะสม

พริกเป็นพืชที่ชอบแสงแดด ฉะนั้นควรวางกระถางปลูกลูกต้นพริกในที่ที่มีแดดส่องถึง รดน้ำให้ชุ่ม แต่อย่าแฉะทุกวันเช้า-เย็น และเมื่อพริกเริ่มติดดอกและออกผลแข็งแรงแล้ว ให้เปลี่ยนไปรดน้ำแบบวันเว้นวัน

.....

ที่มา : <https://sites.google.com/site/karkestr112/kar-pluk-makheux>

