

ใบความรู้ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของต้นอ่อนเมล็ดงอก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผักเล็กๆ เด็กปลูกได้.....
แผนการจัดการเรียนรู้ที่๑.... เรื่อง ...ความหมายและประโยชน์ของต้นอ่อนเมล็ดงอก...
รายวิชา..การงานอาชีพ ๑.. รหัสวิชา...ง ๒๑๑๐๑... ภาคเรียนที่..๑.. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..๑..

ความหมายของต้นอ่อนเมล็ดงอก
ต้นอ่อนเมล็ดงอก หมายถึง ผักที่นิยมรับประทานหลังจากการงอกใหม่ๆ ในช่วงที่ยังเป็นต้นอ่อนอยู่ โดยผ่านการนำเมล็ดพันธุ์ที่ดีมาเพาะให้งอกภายใต้ปัจจัยที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต จนกระทั่งเติบโตเป็นต้นอ่อน ซึ่งใช้ระยะเวลา ๕-๗ วัน จึงสามารถเก็บมาบริโภคได้

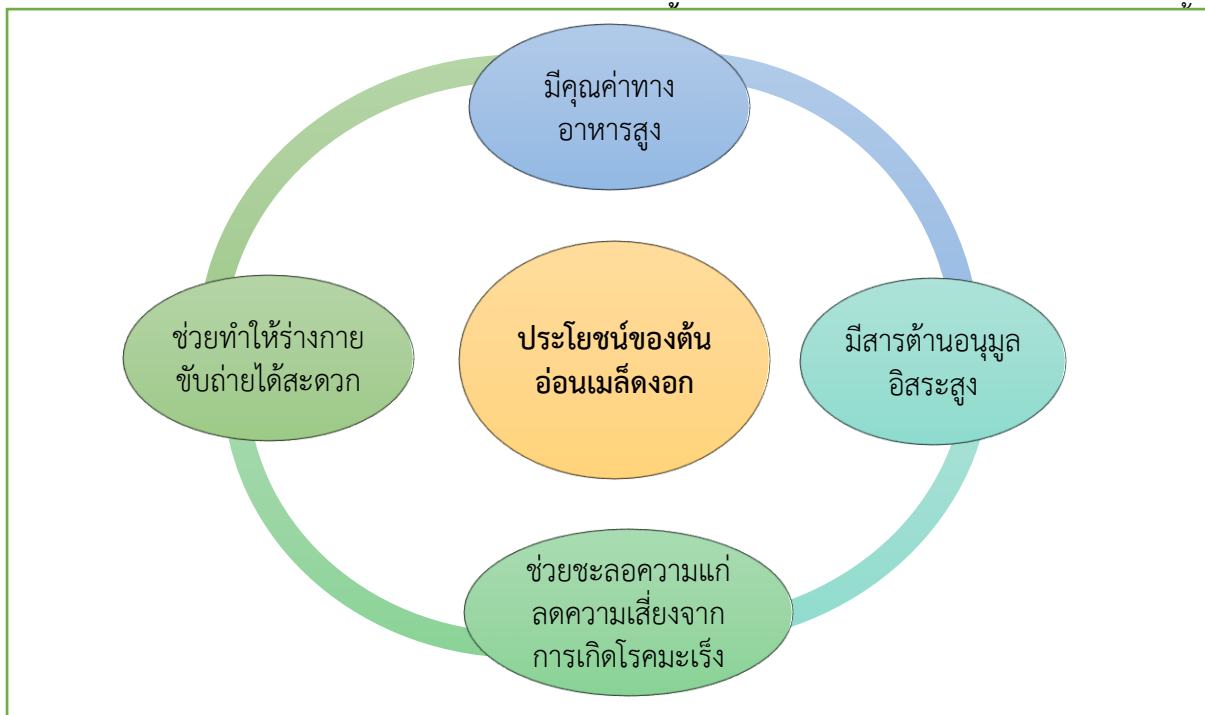


เมล็ดงอกได้อย่างไร?

ปัจจัยที่มีผลต่อการงอกของเมล็ด

Blank area for writing the answer to the question 'เมล็ดงอกได้อย่างไร?' (How do seeds germinate?).

Blank area for writing the answer to the question 'ปัจจัยที่มีผลต่อการงอกของเมล็ด' (Factors affecting seed germination).



อาหารสะสมภายในเมล็ด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ซึ่งใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงต้นอ่อน

คัพภะ ซึ่งเป็นส่วนที่จะเจริญต่อไปเป็นต้นพืช ประกอบด้วยส่วนที่เป็นใบเลี้ยง ตายอด ต้นอ่อน และราก

หนาว ต้องการอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ

แสงแดด เมล็ดพืชจะสามารถงอกได้ทั้งที่มีแสงและไม่มีแสง โดยเมล็ดพืชบางชนิดอาจต้องการแสงในการงอก เช่น ผักกาดหอม ในขณะที่บางชนิดอาจไม่ต้องการแสง เช่น แตงกวา ผักบุ้งจีน ข้าวโพด ฟักทอง เป็นต้น

ตัวอย่างต้นอ่อนเมล็ดงอกที่นิยมรับประทานในปัจจุบัน



ต้นอ่อนผักบุ้ง

อุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบีรวม เบตาแคโรทีน โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส โยอาหาร



ต้นอ่อนทานตะวัน

อุดมไปด้วย กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เลซิทีน สารไฟโตเอสโตรเจน วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๓ วิตามินบี ๕ วิตามินบี ๖ วิตามินดี และวิตามินอี โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก สังกะสี โอเมกา ๓ โอเมกา ๖ และโอเมกา ๙



ต้นอ่อนข้าวสาลี

อุดมไปด้วย คลอโรฟิลล์ โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามิน ๓ วิตามินบี ๕ วิตามินบี ๖ โฟเลต เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และกรดอะมิโนชนิดต่างๆ

แหล่งอ้างอิง

วัสกา ดวงอ่อนนาม. ๒๕๖๓. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานเกษตร ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. นนทบุรี: สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด