

ใบความรู้ เรื่อง รู้จักผักสวนครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกษตรริมรั้ว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รู้จักผักสวนครัว
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผัก หมายถึง พืชที่มีความสำคัญทางโภชนาการที่นักเรียนนิยมนำมารับประทานเพื่อเป็นอาหาร ซึ่งผักบางชนิดนิยมนำมาบริโภคสดเพื่อให้ผักชนิดนั้นคงคุณค่าทางอาหารไว้ เช่น พริกหวาน หัวหอม แต่ผักบางชนิดหากนำมาปรุงให้สุกด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ทอด ลวก จะเกิดประโยชน์มากกว่าการบริโภคสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักโขม เป็นต้น



คุณค่าทางอาหาร
ของผักสวนครัว

- ผักเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ
- ผักมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่าย
- รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของผักต่อการรับประทาน

คุณค่าทางเศรษฐกิจ
ของผักสวนครัว

- เป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร
- เป็นสินค้าส่งออกที่สร้างรายได้จำนวนมาก



การจำแนกผักสวนครัว

การจำแนกตามลักษณะ
ทางพฤกษศาสตร์

๑. จำแนกตามลักษณะใบ
 - ใบเลี้ยงเดี่ยว
 - ใบเลี้ยงคู่
๒. จำแนกตามตระกูลของพืช
 - ตระกูลกะหล่ำ
 - ตระกูลแตง
 - ตระกูลถั่ว

การจำแนกตามอายุการ
เก็บเกี่ยว

๑. ผักสวนครัวฤดูเดียว
๒. ผักสวนครัวสองฤดู
๓. ผักสวนครัวหลายฤดู

การจำแนกตามฤดูกาล

๑. ฤดูหนาว
๒. ฤดูร้อน
๓. ฤดูฝน

การจำแนกตามการใช้
บริโภค

๑. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและลำต้น
๒. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของเมล็ดและผล
๓. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของดอก
๔. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของรากที่อยู่ใต้ดิน
๕. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของลำต้นที่อยู่ใต้ดิน

ความหมายและความสำคัญของผัก

ผัก หมายถึง พืชที่มีความสำคัญทางโภชนาการที่นักเรียนนิยมนำมารับประทานเพื่อเป็นอาหาร ซึ่งผักบางชนิดนิยมนำมาบริโภคสดเพื่อให้ผักชนิดนั้นคงคุณค่าทางอาหารไว้ เช่น พริกหวาน หัวหอม แต่ผักบางชนิดหากนำมาปรุงให้สุกด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ทอด ลวก จะเกิดประโยชน์มากกว่าการบริโภคสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักโขม เป็นต้น (วิสกา, ๒๕๖๔)



ที่มาภาพ : https://stock.adobe.com/th/search?k=vegetables&search_type=recentsearch&asset_id=๒๑๘๖๙๑๕๕๕

คุณค่าทางอาหาร

๑. ผักเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ

ผักเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และยังช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อโรคต่างๆ เช่น ค่ะน้ำ กะหล่ำปลี มะเขือเทศสีดำ ช่วยให้เซลล์เกาะกัน ทำให้ผิวพรรณ เต่งตึง สดใส ข้าวกล้องหรือข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ทำให้มีสมาธิ ความจำดี ผักโขม บรอกโคลี แครรอต ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวทำลายเซลล์ในร่างกาย เป็นต้น

๒. ผักมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่าย

ใยอาหารจากพืชผักที่มนุษย์เรารับประทานเข้าไปในร่างกาย จะช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือด และยังช่วยทำให้ระบบการย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรค พืชผักที่มีใยอาหารสูง เช่น ถั่วต่างๆ มะเขือพวง สะเดา เป็นต้น

๓. รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของผักต่อการรับประทาน

รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของผักแต่ละชนิด มีความสำคัญต่อการรับประทานผัก เพราะช่วยทำให้ผักชนิดนั้นน่ารับประทานมากขึ้น เช่น ผักที่มีลักษณะอวบน้ำและสด ได้แก่ ค่ะน้ำ ผักกาดหอม ผักที่มีสีสันทันต่างๆ ได้แก่ มะเขือเทศ ฟักทอง แครรอต ผักที่มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะ เช่น โหระพา ผักชี กระเทียม เป็นต้น

คุณค่าทางเศรษฐกิจ

๑. เป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร

การปลูกผักสามารถทำเป็นอาชีพหลัก หรือเป็นอาชีพเสริมที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรได้ เนื่องจากผักเป็นพืชอายุสั้น ทำให้เกษตรกรได้ผลตอบแทนเร็วกว่าการปลูกพืชชนิดอื่นๆ ปัจจุบันพืชผักที่เกษตรกรนิยมปลูกเพื่อ

สร้างรายได้มีหลายชนิด เช่น การปลูกมะนาวในบ่อซีเมนต์ให้ออกผลผลิตนอกฤดู และการปลูกผักสลัดระบบไฮโดรโปนิคส์ เป็นต้น

๒. เป็นสินค้าส่งออกที่สร้างรายได้จำนวนมาก

ปัจจุบันการปลูกพืชผักในประเทศไทยมีการขยายตัวมากขึ้น เพื่อรองรับการบริโภคทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สร้างรายได้จำนวนมากให้แก่เกษตรกร ส่งผลให้ผักเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน ผักที่ส่งไปจำหน่ายยังต่างประเทศมีทั้งในรูปของผักสด ผักแช่เย็น ผักแช่แข็งหรือแห้ง สำหรับผักที่เป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญของไทย ได้แก่ คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักชี กระเพรา ถั่วฝักยาว เป็นต้น (วิสกา, ๒๕๖๔)

การจำแนกประเภทของผักสวนครัว

ผักสวนครัวที่นิยมปลูกเพื่อการบริโภค สามารถจำแนกออกได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. การจำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นวิธีการจำแนกพืชที่มีหลักการและเป็นมาตรฐานสากล โดยอาศัยความสัมพันธ์ทางพฤกษศาสตร์ของพืชที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือที่เรียกว่า ลักษณะทางอนุกรมวิธานและสัณฐานวิทยาของพืช เช่น

๑.๑ จำแนกตามลักษณะใบ ดังนี้

๑.๑.๑ ผักสวนครัวใบเลี้ยงเดี่ยว

พืชผักใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง พืชผักที่มีลักษณะของใบ มีเส้นบนใบเรียงตัวแบบขนานไปตามแนวยาวของใบ มีข้อปล้องชัดเจน และมีรากเป็นแบบฝอย เช่น กระเทียม หอมแดง ชিং ข่า กระชาย เป็นต้น

๑.๑.๒ ผักสวนครัวใบเลี้ยงคู่

พืชผักใบเลี้ยงคู่ หมายถึง พืชผักที่มีลักษณะของใบ มีเส้นบนใบแตกแขนงเป็นร่างแห เมื่อมีการเจริญเติบโตเต็มที่จะเห็นข้อในส่วนของลำต้นไม่ชัดเจน รากเป็นแบบรากแก้ว เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น

๑.๒ จำแนกตามตระกูลของพืช ดังนี้

๑.๒.๑ ตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น

๑.๒.๒ ตระกูลแตง เช่น แตงกวา ฟักทอง บวบ เป็นต้น

๑.๒.๓ ตระกูลถั่ว เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา กระถิน เป็นต้น (วิสกา, ๒๕๖๔)

๒. การจำแนกตามอายุการเก็บเกี่ยว

เป็นวิธีการแบ่งประเภทของผักตามอายุการเก็บเกี่ยวผลผลิตของผักสวนครัว สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

๒.๑ ผักสวนครัวฤดูเดียว หมายถึง ผักที่มีอายุสั้นนับตั้งแต่งอกออกจากเมล็ดจนถึงเก็บเกี่ยวผลผลิต มีอายุไม่เกินหนึ่งฤดูหรือหนึ่งปีแล้วตาย ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก เช่น คื่นช่าย แตงกวา กวางตุ้ง เป็นต้น

๒.๒ ผักสวนครัวสองฤดู หมายถึง ผักที่มีการเจริญเติบโตทางลำต้นในฤดูแรก หรือปีแรกที่ปลูก แล้วฤดูที่สองหรือปีที่สองจึงจะให้ผลผลิตแล้วค่อยตาย เช่น มะเขือเทศ พริก กะหล่ำต่างๆ เป็นต้น

๒.๓ ผักสวนครัวหลายฤดู หมายถึง ผักที่มีอายุในการเก็บเกี่ยวมากกว่าสองฤดู หรือสองปีขึ้นไป เช่น กระถิน ชะอม มะนาว เป็นต้น

๓. การจำแนกตามฤดูกาล

เป็นวิธีการจำแนกประเภทของผักตามฤดูกาลปลูกที่เกี่ยวข้องกับสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศของพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของผัก สามารถแบ่งได้ดังนี้

๓.๑ ผักสวนครัวฤดูหนาว หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิระหว่าง ๑๘-๒๘ องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีระบบรากตื้น เช่น ผักสลัด กะหล่ำปลี แคร้งรอต เป็นต้น

๓.๒ ผักสวนครัวฤดูร้อน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส เช่น ผักทอง ผักบุ้ง ผักกาดหัว เป็นต้น (วิสกา, ๒๕๖๔)

๓.๓ ผักสวนครัวฤดูฝน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส และทนฝน เช่น ผักตระกูลแตง

๔. การจำแนกตามการใช้บริโภค

เป็นวิธีการจำแนกผักที่แบ่งตามการใช้ประโยชน์ในการบริโภค แบ่งได้ดังนี้

๔.๑ ผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและลำต้น เช่น คื่นช่าย ผักบุ้ง ผักชี

๔.๒ ผักที่ใช้บริโภคส่วนของเมล็ดและผล เช่น ถั่ว พริก ผักทอง

๔.๓ ผักที่ใช้บริโภคส่วนของดอก เช่น ดอกแค ดอกขจร ดอกกะหล่ำ

๔.๔ ผักที่ใช้บริโภคส่วนของรากที่อยู่ใต้ดิน เช่น มันเทศ ขิง ข่า

๔.๕ ผักที่ใช้บริโภคส่วนของลำต้นที่อยู่ใต้ดิน เช่น มันฝรั่ง กระเทียม หอมแดง (วิสกา, ๒๕๖๔)