



# คู่มือการปลูกผักกูดในพื้นที่ดินเปรี้ยวจัด

จัดทำและเผยแพร่โดย  
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สิงหาคม 2561





## คำนำ

ผักกูด เป็นพืชที่พบทั่วไปตามธรรมชาติที่ชาวบ้านในหลายพื้นที่นิยมนำมาบริโภคเป็นพืชผัก แต่จากการที่แหล่งผักกูดขึ้นอยู่ตามพื้นที่ที่มีร่มเงาของป่าเขาบริเวณลำห้วยที่มีสภาพขึ้นแฉะห่างจากชุมชนและปัจจุบันแหล่งผักกูดในธรรมชาติลดลง ทำให้เกษตรกรสนใจนำมาปลูกในพื้นที่บริเวณบ้านของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเกษตรกรในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งบางพื้นที่มีสภาพเป็นดินเปรี้ยวจัด ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ จึงได้มีการศึกษาการปลูกผักกูดในพื้นที่ดินเปรี้ยวจัด และได้รวบรวมข้อมูลวิธีการปรับปรุงดิน การปลูก การให้ร่มเงา รวมถึงการดูแลรักษา นำมาจัดทำเป็นคู่มือ “การปลูกผักกูดในพื้นที่ดินเปรี้ยวจัด” เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนักวิชาการ นักเรียน นักศึกษา และเกษตรกรที่สนใจ นำไปใช้ประโยชน์และประยุกต์ใช้ในพื้นที่ต่อไป

# สารบัญ

เรื่อง

หน้า

1. ผักกูด	1
1.1 ลักษณะทั่วไปของผักกูด	2
1.2 ประโยชน์และสรรพคุณ	3
2. ดินเปรี้ยวจัด	5
2.1 ลักษณะของดินเปรี้ยวจัด	5
2.2 ปัญหาดินเปรี้ยวจัด	5
3. การปรับปรุงดินเปรี้ยวจัดเพื่อปลูกผักกูด	6
3.1 การเตรียมพื้นที่	6
3.2 การเตรียมหลุมปลูก	6
3.3 การปรับปรุงดิน	6
3.4 การปลูก	7
3.5 การจัดทำร่มเงา	7
3.6 การดูแลรักษา	7
3.7 การเก็บเกี่ยวผลผลิต	8
4. ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ	9
เอกสารอ้างอิง	10



## 1. ผักกูด

ผักกูดเป็นพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ในสภาพพื้นที่ดินชื้นแฉะ ความชื้นสูง เช่น บริเวณพื้นที่ที่มีร่มเงาของป่าเขา และบริเวณลำห้วย ริมน้ำ ลำธาร โดยในปัจจุบันผักกูดได้รับความนิยมในการนำมาบริโภคเพิ่มขึ้น เนื่องจากผักกูดเป็นพืชผักที่มีรสชาติดี และอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ปัจจุบันแหล่งผักกูดในธรรมชาติลดลง ทำให้เกษตรกรสนใจนำมาปลูกเพื่อรองรับความต้องการบริโภคผักกูดที่มีเพิ่มมากขึ้น

### 1.1 ลักษณะทั่วไปของผักกูด

ผักกูด จัดเป็นพืชตระกูลเพิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 เมตรขึ้นไปที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ เพิร์นชนิดนี้มักขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่มีแดดส่องถึง ในบริเวณที่ลุ่มชุ่มน้ำ ตามริมลำธาร บริเวณต้นน้ำ ในพื้นที่มีน้ำขังแฉะและมีอากาศเย็น เจริญเติบโตได้ดี บริเวณที่ชื้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตในช่วงฤดูฝน ส่วนในประเทศไทยบ้านเราจะพบผักกูดได้ทั่วไปแทบทุกภูมิภาคที่มีสภาพดินไม่แห้งแล้ง

ผักกูดมีหลายชนิดซึ่งเกือบทุกชนิดสามารถรับประทานได้ แต่ละชนิดมีรสชาติที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันออกไป

**ใบผักกูด** ก้านใบและใบปกคลุมด้วยเกล็ดสีน้ำตาลดำ ก้านใบมีสีออกดำ ใบมีสีเขียวอ่อน เมื่อใบแก่มีสีเขียวเข้ม ขอบใบหยักฟันเลื่อย โดยใบจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างตามอายุของต้น ต้นที่มีอายุน้อยจะมีใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว ถ้าอายุมากขึ้นอาจพบใบประกอบแบบขนนกสองชั้นได้ มีความยาวได้มากกว่า 1 เมตร และกว้างได้ถึง 50 เซนติเมตร มีใบย่อย 1-2 คู่ ใบล่างจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ช่วงกลาง ซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ถึง 25 เซนติเมตร ส่วนใบย่อยชั้นกลางจะมีใบที่มีขนาดใหญ่กว่า มีก้านสั้นหรือกึ่งไม่มีก้าน โคนใบมีลักษณะเว้าเป็นรูปหัวใจหรือเป็นติ่งหู เนื้อใบมีลักษณะบางคล้ายกระดาษ มีเส้นใบแตกแขนงแบบขนนก มีปลายเส้นถึง 10 คู่ กลุ่มสปอร์จะอยู่ใกล้และยาวตลอดความยาวของเส้นใบส่วนปลาย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 70 เซนติเมตร

ส่วนของผักกูดที่นำไปบริโภคคือ ส่วนของฟรอนด์ (Frond) เป็นส่วนของก้านใบใหม่ที่โผล่ออกมาจากลำต้น มีส่วนปลายใบม้วนงอ และส่วนปลายจะค่อยพัฒนาไปเป็นใบอ่อนและใบแก่ตามลำดับ



## 1.2 ประโยชน์และสรรพคุณ

### 1) ประโยชน์ของผักกูด

ผักกูด เป็นผักที่มีรสจืดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อน นิยมนำมาบริโภค โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย เช่น ยำผักกูด ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงจืดผักกูด หมูสับ ไข่เจียวผักกูด ผัดกับไข่หรือ แหนม นำมาแกงกับปลาน้ำจืด ทำเป็นแกงกะทิกับปลาอย่าง หรือนำมา ราดด้วยน้ำกะทิรับประทานร่วมกับ



น้ำพริกหรือแกงรสจืด ส่วนชาวอีสานจะรับประทานยอดสดร่วมกับลาบ ก้อย ยำ ส้มตำ ปลาป่น นอกจากนี้ยังนิยมนำมาใช้ลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกินกับน้ำพริก ใช้เป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่ว หรือน้ำพริกต่าง ๆ แต่จะไม่นิยมนำมารับประทานแบบสด ๆ เพราะจะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน โดยในช่วงหน้าแล้งผักกูดจะมีรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น ๆ

ในปัจจุบันมีการเก็บผักกูดไว้ขายส่งไปญี่ปุ่น โดยชาวญี่ปุ่นจะนำผักกูดไปดองกับเกลือไว้รับประทาน หรือที่เรียกว่า “วาราบิ”

ต้นผักกูด สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมได้ ถ้าหากบริเวณใดมีอากาศไม่ดี หรือดินมีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ หรือมีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่เจริญหรือแตกต้นในบริเวณนั้น เพราะผักกูดจะขึ้นเฉพาะในพื้นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ดินสมบูรณ์และไม่มีสารเคมีเจือปน



## 2) สรรพคุณของผักกูด

ผักกูดมีธาตุเหล็กและเบต้าแคโรทีน ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ ได้ดีขึ้นและช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงสายตา ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด มีเส้นใยอาหารสูงช่วยในการทำงานของระบบขับถ่ายได้ดีขึ้น ราก รสเผื่อนเย็น เป็นยาแก้ร้อนใน อ่อนเพลีย แก้ไข้ ใช้ห้ามเลือด และแก้ไอ

**เหง้าหัวใต้ดิน** รสเย็นฝาด แก้ท้องร่วง อาเจียน ปวดศีรษะ และ ขับปัสสาวะ

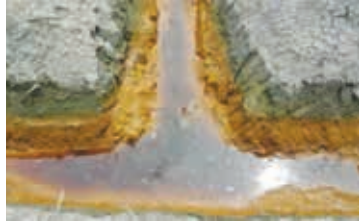
**ทั้งต้น** รสเผื่อน หวานเย็น ต้มหรือแช่น้ำอาบ แก้ผื่นคัน มีวิตามินเอสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

**ใบ** รสเย็น แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ



## 2. ดินเปรี้ยวจัด

ดินเปรี้ยวจัด เป็นดินที่มีค่าความเป็นกรด - ด่างต่ำ (pH 4.5) มีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมขังในฤดูฝน ปฏิกริยาดินเป็นกรดจัดและมีความอุดมสมบูรณ์ของดินต่ำ ทำให้พืชที่ปลูกไม่สามารถเจริญเติบโตและให้ผลผลิตได้ ดินเปรี้ยวจัดในประเทศไทย มีพื้นที่ประมาณ 5.26 ล้านไร่ พบในบริเวณที่ราบลุ่มภาคกลางตอนใต้ภาคตะวันออก และภาคใต้



### 2.1 ลักษณะดินเปรี้ยวจัด

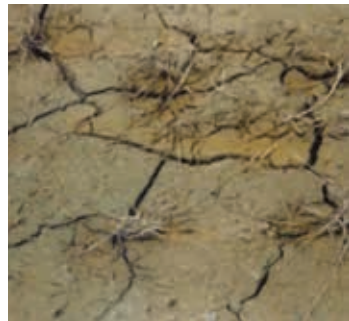
ดินชั้นบนเป็นดินเหนียวถึงเหนียวจัด มีสีเทาหรือเทาเข้มถึงดำ ดินชั้นล่างมีสีเทาอ่อนและมีจุดประสีเหลืองฟางข้าวของสารประกอบจาโรไซด์ พบได้ในพื้นที่ราบลุ่มหรือพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลเคยท่วมถึงมาก่อน

สภาพพื้นที่โดยทั่วไป มักมีพืชจำพวกเสม็ด จูดหนู กกสามเหลี่ยม ขึ้นปกคลุมอยู่ น้ำในพื้นดินเปรี้ยวจัดมีลักษณะใสและเป็นกรดจัดมาก มักพบคราบสนิมเหล็กในดินและที่ผิวหน้า

### 2.2 ปัญหาของดินเปรี้ยวจัด

ดินเปรี้ยวจัดเป็นดินที่ไม่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก ปัญหาที่พบมีดังนี้

1) ดินมีสภาพเป็นกรดจัด มีค่าความเป็นกรด - ด่าง (pH) ต่ำกว่า 4.5



2) มีการละลายออกมาของธาตุบางชนิด เช่น อะลูมิเนียม เหล็ก และแมงกานีส ทำให้เป็นพิษและมีผลต่อการเจริญของพืชที่ปลูกได้

3) ธาตุอาหารหลักในดินมีปริมาณต่ำ ได้แก่ ไนโตรเจนและ ฟอสฟอรัส โดยฟอสฟอรัสถูกตรึงให้อยู่ในรูปที่พืชไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้

4) เนื้อดินเป็นดินเหนียวถึงดินเหนียวจัด มีโครงสร้างดินแน่นทึบ ทำให้ดินมีการระบายน้ำเลว น้ำท่วมขัง เมื่อดินแห้งจะแข็งและแตกกระแหง

### 3. การปรับปรุงดินเปรี้ยวจัดเพื่อปลูกผักกูด

ผักกูดเป็นพืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติบริเวณป่าเขา เจริญเติบโตได้ดีในสภาพชื้นและอากาศเย็น การปลูกผักกูดในพื้นที่ดินเปรี้ยวจัดมีวิธีการดังนี้

**3.1 การเตรียมพื้นที่** เนื่องจากดินเปรี้ยวจัดเป็นพื้นที่ลุ่มต่ำ การปลูกผักกูด มีความจำเป็นในการขุดยกร่อง เพื่อยกแปลงให้สูงขึ้นป้องกันน้ำท่วม โดยมีวิธีการดังนี้

1) วางแนวร่องให้เหมาะสม ความกว้างของร่องปลูกและร่องน้ำ ขึ้นอยู่กับพื้นที่นั้นๆ

2) ปาดหน้าดินบริเวณสันร่องและร่องคูมาวางกลางสันร่อง

3) ขุดดินบริเวณร่องคูในระดับดินล่างแต่ลึกไม่เกิน 1 เมตร มาวางไว้บริเวณขอบนอกของสันร่อง

4) ควบคุมระดับน้ำไม่ให้ต่ำกว่าชั้นดินล่าง (ดินเลน)

**3.2 การเตรียมหลุมปลูก** เตรียมหลุมปลูกขนาดความกว้าง x ยาว x ลึก เท่ากับ 30 x 30 x 20 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างแถว 20 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างต้น 20 เซนติเมตร

**3.3 การปรับปรุงดิน** หว่านหินปูนฝุ่นบริเวณสันร่อง 2 - 3 ต้นต่อไร่ และในหลุมปลูก ให้ผสมดินบนกับปุ๋ยหมักอัตรา 5 กิโลกรัมต่อหลุม

**3.4 การปลูก** การเตรียมต้นผักกูด นำต้นพันธุ์ผักกูดที่แตกหน่อจากต้นแม่ตัดส่วนใบออก แล้วนำไปปลูกตรงกลางหลุมที่เตรียมไว้ หลังจากทำการปรับปรุงดินประมาณ 15 วัน



**3.5 จัดทำร่มเงา** ภายในแปลงใช้ตาข่ายพรางแสง 70% (โดยการเลือกใช้ตาข่ายพรางแสงขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่ พื้นที่โล่งแจ้งไม่มี ร่มเงา ใช้ตาข่าย



พรางแสง 70% หากเป็นพื้นที่ที่มีร่มเงาอยู่แล้ว ใช้ตาข่ายพรางแสง 60%) เพื่อช่วยลดการระเหยของน้ำ ช่วยรักษาความชื้นให้กับต้นผักกูด ช่วยให้ประหยัดน้ำและเวลาในการรดน้ำได้

นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ยอด

ผักการปลูกผักกูดร่วมกับพืชชนิดอื่น เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำได้ เช่น การปลูกผักกูดร่วมกับกล้วย เพราะรากกล้วยสามารถเก็บความชุ่มชื้นให้กับดินได้ดี และใบกล้วยยังช่วยในการพรางแสงให้ผักกูด แต่ต้องให้น้ำช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดิน

### 3.6 การดูแลรักษา

- การใส่ปุ๋ย ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 และสูตร 46-0-0 ในอัตรา 12.5 กิโลกรัม โดยใส่ปุ๋ยทุกๆ 3 เดือน

- กำจัดวัชพืช โดยการถอนหญ้าในแถวผักกูดและตัดหญ้าบริเวณขอบร่องเดือนวันเดือน

- การให้น้ำ จำเป็นต้องให้น้ำ 2 เวลาต่อวัน คือ ช่วงเช้าและช่วงบ่าย เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น เนื่องจากผักกูดจะเจริญเติบโตได้ดีในสภาพดินชื้นแฉะ



- ตัดแต่งก้านใบ ควรตัดแต่งทุกๆ 4 เดือน

### 3.7 การเก็บเกี่ยวผลผลิต สามารถเก็บยอดผักกูดได้เมื่อผักกูดอายุ



ประมาณ 7 เดือน สามารถเก็บได้ทุกๆ 3 วัน หรือเลือกเก็บผักกูดที่มีลำต้นอวบและหน้างอ โดยการหัก หากยอดอ่อนจะหักได้ง่าย ก้านจะกรอบ

อายุการเก็บเกี่ยวผลผลิตผักกูด สามารถเก็บได้ต่อเนื่อง เมื่อผักกูดอายุครบ 1 ปี จะดำเนินการเหยียบแปลงหรือล้มต้นเก่า เพื่อให้ยอดอ่อนแตกใหม่ โดยไม่ต้องปลูกต้นใหม่ ทำการใส่ปุ๋ยและปรับปรุงดินตามขั้นตอนการดูแลรักษา



#### 4. ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ

จากการปลูกผักกูดในพื้นที่ 1 ไร่ จากการดำเนินการวิจัยและจัดทำแปลง สาธิตการปลูกผักกูดภายในศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ พบว่า ผักกูด สามารถให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า ตั้งแต่ปีแรกที่ดำเนินการปลูก ดังตาราง

กิจกรรม	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4
<b>ค่าลงทุนคงที่ (1)</b>	<b>13,240</b>	-	-	-
- ชุดยกร่อง	10,000	-	-	-
- วัสดุปรับปรุงดิน (1.8 ตันต่อไร่)	3,240	-	-	-
<b>ค่าลงทุนผันแปร (2)</b>	<b>4,185</b>	<b>4,185</b>	<b>4,185</b>	<b>4,185</b>
- ค่าแรงเตรียมดิน	1,000	1,000	1,000	1,000
- ค่าปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 50 กิโลกรัม ต่อไร่ต่อปี	870	870	870	870
- ค่าปุ๋ยเคมีสูตร 46-0-0 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่ ต่อปี	1,150	1,150	1,150	1,150
- ค่าปุ๋ยคอก อัตรา 66 กิโลกรัมต่อไร่ต่อปี	165	165	165	165
- ค่าดูแลรักษา	1,000	1,000	1,000	1,000
<b>รวมค่าลงทุน (1)+(2)</b>	<b>17,425</b>	<b>4,185</b>	<b>4,185</b>	<b>4,185</b>
<b>ผลผลิต (กิโลกรัมต่อไร่)</b>	<b>900</b>	<b>2,400</b>	<b>3,000</b>	<b>3,600</b>
<b>รายได้</b>	<b>22,500</b>	<b>60,000</b>	<b>75,000</b>	<b>90,000</b>
<b>กำไรสุทธิ</b>	<b>5,075</b>	<b>55,815</b>	<b>70,815</b>	<b>85,815</b>

หมายเหตุ : ราคาผักกูดอ้างอิงจากราคาในท้องตลาดจังหวัดนราธิวาส ณ วันที่ 30 พฤษภาคม 2561

## ·เอกสารอ้างอิง·

กรมพัฒนาที่ดิน. 2558. คู่มือการพัฒนาที่ดินสำหรับหมอดินอาสาและเกษตรกร.

กรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

กองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน. 2559. การจัดการทรัพยากรดิน ศูนย์ศึกษา

การพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลกะลุวอเหนือ  
อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส กรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตร  
และสหกรณ์.

สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี. 2555. ศัตรูพืชผักและการควบคุม. กรม

ส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

เจริญ เจริญจำรัสชีพ. 2541. คู่มือดินเปรี้ยวจัดและการจัดการดิน เพื่อใช้

ประโยชน์ทางการเกษตร. กรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและ  
สหกรณ์. 109 หน้า.

สมพร หิรัญรามเดช. 2525. สมุนไพรใกล้ตัว. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เชียงใหม่.

สำนักงานหอพรรณไม้. (2557). ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. เต็ม สมิตินันท์.

ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานหอพรรณไม้  
สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้และพันธุ์พืช กรมอุทยานแห่งชาติ  
สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ. (2544). การปรับปรุงดินเปรี้ยวจัดเพื่อปลูกพืช

เชิงเศรษฐกิจ. เอกสารวิชาการ 2 ทศวรรษศูนย์ศึกษาการพัฒนา  
พิกุลทอง หน้า 1-21.

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Online).

[https://stri.cmu.ac.th/article\\_detail.php?id=29](https://stri.cmu.ac.th/article_detail.php?id=29).

31 พฤษภาคม 2561.

## สถานที่ติดต่อ

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
เลขที่ 95 หมู่ที่ 5 ตำบลกะลุวอเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000  
โทร. 073-631033, 073-631038 โทรสาร. 073-631034  
E-mail : cpt\_1@ldd.go.th  
Website : www.pikuthong.com

## ที่ปรึกษา

นางสายหยุด เพ็ชรสุข  
ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

## คณะผู้จัดทำ

นายอนุรักษ์ บัวคลี่คลาย  
นางสาวนารีรัตน์ สอนใจ  
นางสาวอัพนาน ยีดึง







ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
ตำบลกะลุวอเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000

โทรศัพท์ 0-7363-1033 , 0-7363-1038

โทรสาร 0-7363-1034

E-mail : [cpt\\_1@ldd.go.th](mailto:cpt_1@ldd.go.th)

website : [www.pikunthong.com](http://www.pikunthong.com)

\*\*\*