

การเก็บเกี่ยว



1. หว่านเมล็ดประมาณ 25 - 30 วัน สามารถเก็บเกี่ยวได้ วิธีการเก็บโดยใช้มือถอน ทั้งราก แล้วนำมาล้างให้สะอาด หรือหากไม่ถอน สามารถใช้มือเด็ดหรือมีดตัดยอดไปบริโภค และปล่อยโคนไว้



2. บำรุงด้วยปุ๋ยเคมี หรือปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก และหมักนํ้าประมาณ 15 วันต่อมา สามารถทยอยตัดได้อีกหนึ่งรุ่น



สรรพคุณของผักบุ้งจีน

- ลำต้น และใบ

1. แก้เลือดกำเดาออก
2. แก้ท้องผูก
3. แก้โรคหนองใน
4. บรรเทาอาการริดสีดวง ถ่ายเป็นมูกเลือด
5. บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ
6. บรรเทาอาการปวดจากแมลงกัดต่อย

- รากผักบุ้ง

1. บรรเทาอาการตกขาวในสตรี
2. บรรเทาอาการไอเรื้อรัง
3. บรรเทาอาการปวดบวมของแผล

การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ผักบุ้งจีน



จัดทำโดย นางแสงจันทร์ ปานคำ
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

ผักบุ้งจีน

ผักบุ้งจีน เป็นผักที่ใช้ส่วนของต้นและใบบริโภค ปลูกง่าย การเจริญเติบโตเร็ว การดูแลรักษาง่าย สามารถปลูกได้ตลอดปี และขึ้นได้ในดินทุกชนิด



และเป็นผักที่มีแคลเซียมสูง คนไทยนิยมนำมารับประทานทั้งกินสดและนำมาประกอบอาหาร และยังมีประโยชน์แก่สุขภาพอีกมากมาย เช่น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ช่วยชะลอความแก่ ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา แก้อ่อนใน บำรุงโลหิต ช่วยเพิ่มความจำดีขึ้น แก้อาการประสาท ป้องกันโรคเบาหวาน แก้อาการเวียนหัวและอาเจียน ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยรักษาอาหารร้อนในในช่องปาก แก้อาการไอเรื้อรัง แก้อาการหืดแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพ แก้อาการตกขาวมากของสตรี ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย และผักบุ้งจีนช่วยให้เจริญอาหารขึ้น

การเตรียมดินและการปลูก



1. ผักบุ้งจีนเป็นผักที่มีระบบรากตื้น ขุดดินลึกประมาณ 15 - 20 ซม.
2. ใส่ปุ๋ยคอกและปุ๋ยหมัก คลุกเคล้าให้เข้ากันทั่วแปลง
3. หว่านเมล็ดให้กระจายทั่วแปลงอย่างสม่ำเสมอ หรืออาจใช้เมล็ด โรยเป็นร่องหรือแถว โดยระยะห่างระหว่างแถวปลูก 15 ซม.
4. กลบเมล็ดด้วยปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอก
5. รดน้ำให้ชุ่ม
6. คลุมด้วยฟางข้าวบางๆ เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของหน้าดิน
7. ต้นกล้าจะเริ่มงอก 2 - 3 วันหลังหยอดเมล็ด



การดูแลรักษา



1. การใส่ปุ๋ย ผักบุ้งจีนเป็นผักที่กินใบที่มีอายุสั้น ดังนั้นควรใส่ปุ๋ยไนโตรเจน เช่น ยูเรีย หรือ แอมโมเนียมซัลเฟตอัตรา 1 - 2 ช้อนชาต่อน้ำ 10 ลิตร ละลายผสมน้ำรดผักบุ้งทุกๆ 5 - 7 วัน หรือหว่านโดยตรงในแปลง อัตรา 1 กำมือ (2 - 3 ช้อนแกง) ต่อบนที่ปลูก 1 ตารางเมตร และรดน้ำตามทันที
2. หรือจะใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้ปุ๋ยเคมีน้อยลงได้
3. การให้น้ำ ผักบุ้งชอบดินที่มีความชื้นสูง ควรให้น้ำบ่อยๆอย่าให้ขาดน้ำ ผักบุ้งอาจจะชะงักการเจริญเติบโต แคระแกรน คุณภาพไม่ดี
4. การกำจัดวัชพืชไม่จำเป็น เพราะเป็นผักที่มีอายุสั้นและเจริญเติบโตเร็วมาก สามารถขึ้นคลุมพื้นที่ได้อย่างรวดเร็ว

นางแสงจันทร์ ปานคำ
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี