

## ผักกูด ผักบ้านนอกโดนใจคนเมือง

โดยนายณัฐวุฒิ นวลกุล และนายสนธยา มณฑาสวรรณ

ผักกูดเป็นผักที่มีอยู่ในธรรมชาติและนำมาขยายพันธุ์ปลูกได้ง่าย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผักที่อยู่ในพื้นที่ชุมชนชนบท ชาวบ้านทั่วไปหากินได้ง่าย ผักกูดเป็นผักที่ปลูกง่ายคือ หลังจากเก็บผักกูดมาจากธรรมชาติแล้ว ให้คัดแยกต้นใหญ่และต้นเล็กโดยผักกูดต้นใหญ่หรือกอใหญ่ให้แยกกอ เป็นกอละหนึ่งต้นก็พอ แล้วค่อยนำไปปลูกในสถานที่ปลูกที่มีความชุ่มชื้น มีร่มรำไร เนื่องจากผักกูดชอบน้ำและที่อากาศเย็น อาจปลูกใกล้ต้นไม้ใหญ่หรือมีการพรางแสงให้อากาศเย็นทำให้ผักกูดสามารถเจริญเติบโตได้ดี การเตรียมต้นกล้าพันธุ์ที่สมบูรณ์ ขุดหลุมไม่ต้องลึกแค่กลบรากของต้นพันธุ์ได้ ปลูกเอียง 45 องศา เพราะจะทำให้ผักกูดแทงยอดใหม่ได้เร็วขึ้น ระยะห่างประมาณ 30 ซม. อายุประมาณ 3-4 เดือน หรือมีใบที่ 5 ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ อายุ 1 ปี ขึ้นไปผักกูดจะเริ่มหนาแน่นขึ้นอัตราการแตกยอดก็จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกษตรกรมีผลผลิตเพิ่มขึ้น แต่ก็ขึ้นอยู่กับการดูแลเอาใจใส่ของตัวผู้ปลูกด้วย ในพื้นที่ 1 งาน ใช้ต้นพันธุ์ประมาณ 3,500 ต้น ไม่ว่าจะปลูกในพื้นที่เท่าไรควรแบ่งการปลูกเป็น 4 ส่วนเพื่อจะได้รอบ การเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ทุกวัน เพราะผักกูดจะแตกยอดใหม่หลังจากเก็บเกี่ยวแล้ว 3 วัน



### “การดูแล”

ระบบน้ำใช้เป็นระบบสปริงเกอร์หัวสูงขึ้นไป ให้น้ำช่วงเช้าวันละ 1 ครั้งให้ชุ่มเพราะพืชต้องการน้ำช่วงกลางวันไม่ควรให้น้ำตอนเย็น (หลังพระอาทิตย์ตกดิน) เพราะจะทำให้เกิดอาการรากเน่าได้

### “การให้ปุ๋ย”

ช่วงปลูกใหม่ไม่ต้องให้ปุ๋ยเพราะรากผักกูดยังไม่ขยายและในดินก็มีธาตุอาหารเพียงพออยู่แล้ว เมื่ออายุได้ 1 เดือนถึงเริ่มให้ปุ๋ยเป็นพวกปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักต่างๆ ส่วนปุ๋ยเคมีให้แค่ปีละครั้งโดยใช้ปุ๋ยสูตร 16-16-16 หรือ 25-7-7 ก็ได้ ไม่ควรใช้ยาฆ่าหญ้าหรือยาฆ่าแมลงในแปลงผักกูด เพราะผักกูดไวต่อสารเคมีจะทำให้ผักกูดตายได้ สวนไหนที่มีผักกูดก็จะว่ายืนยันได้ว่าเป็นสวนปลอดสารพิษได้อีกด้วย

### “การเก็บเกี่ยว”

ผลผลิต (ผักกูด) ในพื้นที่ 1 งาน ได้วันละ 80-100 กำ (กำละ 2 ชีด) ราคาส่งกำละ 8 บาท มีรายได้จากผักกูดวันละ 600 – 800 บาท เฉลี่ยเดือนละ 18,000 – 24,000 ปีละประมาณ 216,000 – 288,000 บาท





ผักกูด (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Diplazium esculentum*) เป็นพืชที่อยู่ในตระกูลของเฟิร์น ลักษณะขอบใบเป็นเกล็ดหยักเป็นซี่ มักขึ้นอยู่ตามริมทาง ริมลำน้ำ ลักษณะของผักกูดนั้น มีเหง้าสูงได้ 1 เมตร ใบเป็นแผงรูปขนนก ตอนอายุยังน้อย จะแตกเป็นรูปขนนกชั้นเดียว คู่ขนานกันไปตั้งแต่โคนใบ ถึงปลายใบ เมื่ออายุมากกว่า 5 ปี ขึ้น ใบจะเปลี่ยนเป็นรูปขนนก 2 ชั้น ยอดอ่อน และปลายยอดม้วนงอแบบก้นหอย พบกระจายพันธุ์ทั่วไปในทวีปเอเชีย และโอเชียเนีย ซึ่งผักพื้นบ้านชนิดนี้ของไทย ส่วนมากจะขึ้นอยู่ตามริมรั้ว เจริญเติบโตได้ง่าย และอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย โดยในอดีตได้มีการนำเอามาใช้เป็นยารักษาโรคหลายชนิดด้วยกัน

### สรรพคุณของผักกูด

- ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ใบผักกูด อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และเบตาแคโรทีน การรับประทานผักกูดร่วมกับเนื้อสัตว์ จะช่วยทำให้อาหารดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และยังช่วยบำรุงร่างกายอีกด้วย
- ใบผักกูด นำมาต้มเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน
- ผักกูดมีคุณสมบัติช่วยดับร้อน ทำให้ร่างกายปรับสภาพอุณหภูมิให้เข้ากับฤดูได้
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ในเม็ดเลือดได้
- ช่วยบำรุงโลหิต เนื่องจากผักกูดเป็นผักที่มีธาตุเหล็กมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ช่วยแก้โรคโลหิตจางได้
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง
- ใบผักกูด ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้
- ผักกูดมีเส้นใยอาหารสูงมาก จึงช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานได้อย่างดี ช่วยขับปัสสาวะ และแก้การอักเสบ

### ประโยชน์ของผักกูด

- ผักกูดเป็นผักที่มีรสจืดอมหวาน และกรอบ ยอดอ่อน และใบอ่อน นิยมนำมาบริโภค โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย เช่น นำมายำ หรือผัด ทำเป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงแครงร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ เป็นต้น แต่จะไม่นิยมนำมารับประทานแบบสด ๆ เพราะจะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน โดยในช่วงหน้าแล้ง ผักกูดจะมีรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น ๆ



- ต้นผักกูด สามารถใช้เป็นดัชนี เพื่อชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมได้ ถ้าหากบริเวณไหนมีอากาศไม่ดี หรือดินไม่บริสุทธิ์ หรือมีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่เจริญ หรือแตกต้นในบริเวณนั้น เพราะผักกูด จะขึ้นเฉพาะในพื้นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ดินสมบูรณ์ และไม่มีสารเคมีเจือปน

จากประโยชน์ต่างๆของผักกูด ทำให้คนที่ได้ทานจะชื่นชอบในรสชาติของผักกูด โดยเฉพาะคนในเมือง ที่พื้นที่มีแต่มลพิษ จึงค่อนข้างหาทานยาก โดยจากการนำผักกูดไปจำหน่ายในพื้นที่ชุมชนเมือง ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี เป็นที่ต้องการของคนเมืองค่อนข้างมาก

ผักกูดผักพื้นบ้าน ที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง นิยมนำมาปรุงอาหาร ได้หลากหลายเมนู ดังนี้

- **ยำผักกูด**

เมนูยำผักกูด นำผักกูดไปลวก ตักขึ้นมาแช่น้ำเย็นเอาไว้ นำกุ้งไปลวกจนเริ่มสุก ตักขึ้นมา นำหมูสับลงไปลวกต่อ เมื่อสุกแล้วให้ตักขึ้น ขั้นตอนการทำน้ำยำ ใส่พริกชี้หนู กระเทียมลงไปตำให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน เอน้ำยำเทราดลงบนกุ้ง และผักกูด แค่นี้ก็ได้เมนูยำผักกูด ที่อร่อย พร้อมเสิร์ฟแล้ว

- **แกงส้มผักกูด**

วิธีทำ คือ ให้ตำพริกชี้หนู กระเทียม ใส่กะปิ ใส่เกลือลงไป ตำจนทุกอย่างเข้ากัน จากนั้น เด็ดผักกูดเอาแต่เฉพาะส่วนยอด ส่วนปลาแห้ง ทอดในน้ำมันจนเหลือง นำน้ำใส่หม้อไปตั้งไฟจนเดือด ใส่เครื่องแกงที่ตำลงไป รอจนเดือดอีกครั้ง ใส่ผักกูด จากนั้น ใส่เนื้อปลาทอด ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยฟินสุด ๆ

- **ผัดผักกูดน้ำมันหอย**

เป็นเมนูผักกูดที่ทำง่าย แถมดีต่อสุขภาพอีกด้วย วิธีการทำ ให้หั่นผักกูดเตรียมไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป พอกระทะร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดจนหอม ใส่ผักกูด ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาล น้ำปลา ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

- **ไข่เจียวผักกูด**

เปลี่ยนไข่เจียวธรรมดา ให้กลายเป็นไข่เจียวผักกูด เพื่อสุขภาพ โดยนำผักกูด เด็ดเอาเฉพาะยอดอ่อน ลวกผักกูดในน้ำร้อนพักไว้ จากนั้น ตอกไข่ ตามด้วยยอดผักกูด ใส่น้ำมันหอย น้ำปลา พริกไทย ตีจนทุกอย่างเข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันจนร้อน เทไข่ลงไปทอดจนสุก ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ เป็นเมนูสุขภาพ ที่อร่อย และมีประโยชน์สุด ๆ

- **ยำผักกูดใส่กะทิ**

เป็นเมนูยำผักกูดภาคใต้ ที่ทั้งอร่อย และมีความกลมกล่อมเป็นอย่างมาก โดยเมนูนี้ ให้นำผักกูดมาเด็ดเอาแต่ใบ แล้วลวกในน้ำร้อน ตักขึ้นแช่ในน้ำแข็ง ตั้งพักไว้ จากนั้น ตำมะพร้าวคั่ว หอมแดง กระเทียม และพริกไทย



ค้ำ พอลิเอียด ใส่ปลายเป็น หรือกึ่งแห้งป่นลงไป ทำให้เข้ากันอีกครั้ง ตักส่วนผสมทั้งหมดใส่ถ้วย ปรงรสให้  
อร่อยด้วยน้ำตาล เกลือ และมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

- ลวกจิ้มกับน้ำพริก

เป็นวิธีง่าย ๆ ในการกินผักกูด เพียงแค่นำผักกูดมาลวกให้สุก แล้วนำมาจิ้มกับน้ำพริก รับรองว่าได้ทั้งความ  
อร่อย และดีต่อสุขภาพเลยทีเดียว

#### เอกสารอ้างอิง

[https://stri.cmu.ac.th/article\\_detail.php?id=42](https://stri.cmu.ac.th/article_detail.php?id=42)

[https://sternwheeler60.rssing.com/chan-42624822/all\\_p1.html](https://sternwheeler60.rssing.com/chan-42624822/all_p1.html)

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A->

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B9%E0%B8%94->

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%9E%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93/>

