

เอกสารประกอบการสอน ชุด พืชผักสวนครัว



สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

กะหล่ำปลี



นางสาววราศิณี บุญเพ็ญ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๗๕ เฉลิมพระเกียรติ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



ข้อแนะนำสำหรับการใช้เอกสารประกอบการสอน ชุด พืชผักสวนครัว

เรื่อง กะหล่ำปลี

1. เอกสารประกอบการสอนประกอบการเรียนรู้ชุดนี้มีทั้งสิ้น 7 เรื่อง
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อน โดยให้นักเรียนทำด้วยความซื่อสัตย์ไม่เปิดดูเฉลยท้ายเล่ม แล้วเก็บไว้ตรวจพร้อมกับแบบทดสอบหลังการเรียน
3. อ่านบทเรียนไปเรื่อยๆ ตามลำดับ หากไม่เข้าใจให้อ่านบททวนจนกว่าจะเข้าใจ
4. อ่านด้วยความสบายใจ ไม่ต้องกังวล ไม่มีการแข่งขัน
5. จบแล้ว ทำแบบทดสอบหลังเรียน แล้วดูเฉลยและตรวจทั้งแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลด้วยตนเอง
6. ทำแบบทดสอบได้ร้อยละ 80 หมายถึงนักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน
7. ควรใช้กระดาษเปล่า 1-2 แผ่น เป็นกระดาษ คำตอบของนักเรียน



อ่านรายละเอียดให้ครบถ้วน
ก่อนเปิดหน้าถัดไปนะคะ



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มา : <https://www.posttoday.com/life/349769>

จุดประสงค์สำหรับการใช้เอกสารประกอบการสอน ประกอบการเรียนรู้ ชุด พืชผักสวนครัว

เรื่อง กะหล่ำปลี

จุดประสงค์สำหรับผู้สอน

1. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการอ่านของนักเรียน
2. เพื่อหาประสิทธิภาพของเอกสารประกอบการสอน ชุด พืชผักสวนครัวเรื่อง กะหล่ำปลี
3. เพื่อหาค่าดัชนีประสิทธิผลของการพัฒนาทักษะการอ่านของนักเรียนในเอกสาร ประกอบการ สอน ประกอบการเรียนรู้ ชุด พืชผักสวนครัว เรื่อง กะหล่ำปลี

จุดประสงค์สำหรับผู้เรียน

1. เข้าใจหลักเกณฑ์การอ่านเป็นผู้มีนิสัยรักการอ่านสามารถสร้างองค์ความรู้ได้เอง จากการอ่าน
2. สามารถอธิบายวิธีการปลูก การดูแลรักษาและประโยชน์ของกะหล่ำปลีได้
3. สามารถนำสาระความรู้เพิ่มเติม เรื่อง ความหมาย ความสำคัญในการปลูกพืชผักสวนครัวไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มา : <http://www.life2sleep.com/article/9/กะหล่ำปลี-วิตามินซีสูง-และ>**แบบทดสอบก่อนเรียน**
เอกสารประกอบการสอน ชุด พืชผักสวนครัว
เรื่อง กะหล่ำปลี

คำชี้แจง ข้อสอบมี 10 ข้อให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว เมื่อทำเสร็จแล้ว จึงค่อยดูเฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม พร้อมกับนำแบบทดสอบก่อนเรียนมาเฉลยพร้อมกัน และขอให้นักเรียนทำข้อสอบด้วยความซื่อสัตย์โดยไม่เปิดดูเฉลยก่อน

1. กะหล่ำปลีเดิมปลูกอยู่ในทวีปใด
 - ก. ยุโรป
 - ข. เอเชีย
 - ค. อเมริกา
 - ง. แอฟริกา
2. ชื่อใดเป็นชื่อวิทยาศาสตร์ของกะหล่ำปลี
 - ก. *Brassica oleracea* M. var. *capitata* M.
 - ข. *Brassica oleracea* D. var. *capitata* D.
 - ค. *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.
 - ง. *Brassica oleracea* E. var. *capitata* E.
3. ชื่อใดไม่ใช่พันธุ์ของกะหล่ำปลี
 - ก. กะหล่ำปลีธรรมดา
 - ข. กะหล่ำปลีเขียว
 - ค. กะหล่ำปลีแดง
 - ง. กะหล่ำปลีไบน

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

4. กะหล่ำปลีชนิดใดที่นิยมปลูกมากในประเทศไทย

- ก. กะหล่ำปลีเขียว
- ข. กะหล่ำปลีแดง
- ค. กะหล่ำปลีโยน
- ง. กะหล่ำปลีธรรมดา

5. กะหล่ำปลีธรรมดามีอายุในการเก็บเกี่ยวประมาณกี่วัน

- ก. 111-115 วัน
- ข. 100-110 วัน
- ค. 80-90 วัน
- ง. 50-60 วัน

6. ในการปลูกกะหล่ำปลีควรขุดดินหรือไถตากไว้ประมาณกี่วัน

- ก. 3-4 วัน
- ข. 5-7 วัน
- ค. 10-12 วัน
- ง. 15-20 วัน

7. ถ้าดินเป็นกรดเราควรทำอย่างไรก่อนปลูกกะหล่ำปลี

- ก. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
- ข. ใส่ปุ๋ยเกล็ด
- ค. ใส่ปูนขาว
- ง. ใส่แกลบ

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

8. ถ้าเราต้องการเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดินโดยไม่ทำให้ดินเสียควรทำอย่างไร
- ก. ใส่แกลบและปุ๋ยเคมี
 - ข. ใส่ปุ๋ยเกล็ดหรือน้ำตาล
 - ค. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
 - ง. ใส่ปุ๋ยเคมีหรือปุ๋ยขาว
9. ถ้าหากกะหล่ำปลีได้รับน้ำในปริมาณมากเกินไปจะทำให้กะหล่ำปลีเป็นอย่างไร
- ก. กะหล่ำปลีจะแตก
 - ข. กะหล่ำปลีจะลูกเล็ก
 - ค. กะหล่ำปลีจะกรอบมากขึ้น
 - ง. กะหล่ำปลีจะโตมากกว่าปกติ
10. ข้อใดเป็นประโยชน์ของกะหล่ำปลี
- ก. รักษาแผลในกระเพาะ
 - ข. ช่วยกระตุ้นเซลล์เยื่อบุกระเพาะและลำไส้
 - ค. บำรุงเลือด
 - ง. ถูกทุกข้อ

ถัดไปเรามาเริ่มศึกษา
เนื้อหา กัน นะ ครับ



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



กะหล่ำปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.
ชื่อสามัญ	Cabbage, Common Cabbage, White Cabbage, Red Cabbage
ชื่ออื่น	กะหล่ำปลี, กะหล่ำใบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของกะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีเป็นไม้ล้มลุกสองปี ลำต้นสั้นมาก ใบเดี่ยว รูปกลมหรือรูปไข่กว้าง เรียงสลับซ้อนกันแน่นหลายชั้นเป็นก้านกลมแบนหรือกลมรี แผ่นใบหนา ใบชั้นนอกสุดมีนวล กะหล่ำปลีที่ปลูกในประเทศไทยมีมากมายหลายพันธุ์

พันธุ์ของกะหล่ำปลี

พันธุ์ของกะหล่ำปลีสามารถแยกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. **กะหล่ำปลีธรรมดา** มีความสำคัญและปลูกมากที่สุดในแง่ผักบริโภค มีลักษณะ หัวหลายแบบ ตั้งแต่หัวกลม หัวแหลมเป็นรูปหัวใจ จนถึงกลมแบนราบ มีสีเขียวจนถึงเขียวอ่อน เป็นพันธุ์ที่ทนร้อน อายุการเก็บเกี่ยวสั้นประมาณ 50-60 วัน พันธุ์ที่นิยมปลูก ได้แก่ พันธุ์ลูกผสมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีพันธุ์ผสมเปิดอื่น ๆ อีกเช่น พันธุ์โคเปนเฮเกนมาร์เก็ต พันธุ์โกเดนเอเลอร์ เป็นต้น



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2. กะหล่ำปลีแดง มีลักษณะหัวค่อนข้างกลม ใบสีแดงทับทิมส่วนใหญ่มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 90 วัน ต้องการอากาศหนาวเย็นพอสมควรเมื่อนำไปต้มน้ำจะมีสีแดงคล้ำ พันธุ์ที่นิยมปลูกได้แก่พันธุ์รूपี้บอล รุปี้เพอเฟกชัน



ที่มา : <https://charliesfruitonline.com.au/product/organicredcabbage/>

3. กะหล่ำปลีใบย่น มีลักษณะผิวใบหยิกย่นและเป็นคลื่นมากต้องการอากาศหนาวเย็นในการปลูก



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มา : <https://www.thai-thaifood.com/กะหล่ำปลีไບยน/>

การเพาะกล้า

แปลงเพาะกล้า เตรียมดินโดยการขุดไถให้ลึกประมาณ 15-20 เซนติเมตร กว้าง 1 เมตร ยาวตามความต้องการ ตากดินไว้ประมาณ 5-7 วัน แล้วคลุกด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ย่อยดินให้ละเอียดพอสมควร รดน้ำให้ชื้นแล้วทำการหว่านเมล็ดลงไป ควรพยายามหว่านเมล็ดให้กระจายบาง ๆ ถ้าต้องการปลูกเป็นแถวก็ควรจะทำร่องไว้ก่อน แล้วหว่านเมล็ดตามร่องที่เตรียมไว้คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งบาง ๆ เมื่อกล้าออกใบจริงประมาณ 1-2 ใบ ก็ทำการถอนแยกต้นที่แน่นหรืออ่อนแอทิ้ง

ที่มา : <http://www.kasetloongkim.com/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1407&page=2>

แปลงปลูก กะหล่ำปลีที่นิยมปลูกในประเทศไทยเป็นพันธุ์เบา ระบบรากตื้น ควรเตรียมดินลึกประมาณ 18-20 เซนติเมตร ตากดิน 5-7 วัน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักให้มาก เพื่อปรับสภาพของดิน และเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินโดยเฉพาะในดินทราย และดินเหนียว จากนั้นย่อยผิวหน้าดินให้มีขนาดก้อนเล็กแต่ไม่ต้องละเอียดจนเกินไป ถ้าดินเป็นกรดควรใส่ปูนขาวเพื่อปรับสภาพดินให้มีความเหมาะสมต่อการปลูก



เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มา : <http://www.kasetloongkim.com/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1407&page=2>**การปลูก**

เมื่อต้นกล้ามีอายุได้ประมาณ 25-30 วัน
จึงย้ายไปปลูกในแปลงปลูกที่เตรียมไว้ โดยให้มี
ระยะปลูก 30 – 40 x 30 - 40 เซนติเมตร
การปลูกอาจปลูกเป็นแบบแถวเดี่ยว หรือแถวคู่
ก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของสวน

ที่มา : <https://isan.siamtodaynews.com/2179>**การดูแลรักษา**

1. การใส่ปุ๋ย กะหล่ำปลีเป็นพืชที่ต้องการธาตุไนโตรเจนและโปตัสเซียมสูง
เพื่อใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ต้นพืช ปุ๋ยที่แนะนำให้ใช้คือ ปุ๋ยสูตร 13-13-21
หรือ 14-14-21 โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ใส่รองพื้นขณะปลูก แล้วพรวนกลบลงในดิน ครั้งที่
2 ใส่หลังจากกะหล่ำปลีมีอายุได้ 7-14 วัน และควรใส่ปุ๋ยไนโตรเจน เช่น
ปุ๋ยแอมโมเนียมซัลเฟต หรือยูเรีย ควบคู่ไปด้วย ซึ่งการใส่ปุ๋ยนี้ก็แบ่งใส่ 2 ครั้งเช่นกัน
คือใส่เมื่อกะหล่ำปลีมีอายุได้ 20 วัน และเมื่ออายุได้ 40 วัน โดยการโรยข้างๆต้น

2. การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ โดยปล่อยไปตามร่องระหว่างแปลง
ประมาณ 7-10 วัน/ครั้ง ในเขตร้อนและแห้งแล้งจำเป็นต้องให้น้ำมากขึ้นและเมื่อ
กะหล่ำปลีเข้าปลีเต็มที่แล้วควรลดปริมาณน้ำ
ให้น้อยลง เพราะหากกะหล่ำปลีได้รับน้ำมาก
เกินไปจะทำให้ปลีแตกได้

3. การพรวนดินและกำจัดวัชพืช
ในระยะแรก ๆ ควรปฏิบัติบ่อย ๆ
เพราะวัชพืชจะเป็นตัวแย่งอาหารในดินรวมทั้ง
เป็นที่อาศัยของโรคและแมลงอีกด้วย

ที่มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/horti-asia/2013/10/18/entry-2>

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ประโยชน์ของกะหล่ำปลี



1. ในเชิงโภชนาการกะหล่ำปลีมีวิตามินซี แคลเซียมและฟอสฟอรัสสำหรับสร้างกระดูก
2. รักษาแผลในกระเพาะ ช่วยกระตุ้นเซลล์เยื่อบุกระเพาะและลำไส้
3. ทำให้ร่างกายสร้างน้ำคั่งหลังคลุ้มผิวทางเดินอาหาร ปกป้องแผลจากกรด
ในกระเพาะแต่ต้องเป็นกะหล่ำปลีชนิดสีขาว
4. บำรุงเลือด โดยเฉพาะสาวๆ ที่มีประจำเดือนและป้องกันการแท้งบุตรได้เป็นอย่างดี



ที่มา : <https://hkm.hrdi.or.th/knowledge/detail/35>

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ใบความรู้เพิ่มเติม

เรื่อง ความหมาย ความสำคัญในการปลูกพืชผักสวนครัว

สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอดและหลักการ)

1. พืชผักสวนครัว คือ ผักที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน เพื่อใช้สำหรับบริโภคภายในครอบครัว ผักที่ปลูกส่วนมากจะใช้สำหรับปรุงอาหาร เช่น พริก ขิงข่า ตะไคร้ กะเพรา ฯลฯ
2. การปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคเอง ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย มีผักสดที่ปลอดจากสารพิษไว้รับประทาน
3. พืชผักสวนครัวสามารถจำแนกได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนก เช่น การนำส่วนของพืชผักมาใช้ประโยชน์ ตามความต้องการความชื้น อายุ ฯลฯ
4. การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชผักสวนครัวอย่างถูกต้องจะช่วยให้ปลูกพืชผักสวนครัวได้เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

ตอนที่ 1 ความหมาย

ตอนที่ 2 ความสำคัญและประโยชน์

ตอนที่ 3 การจำแนกพืชผักสวนครัว

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เพราะคนเราต้องการเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้เกิดพลังงานเพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น “ผัก” เป็นอาหารที่สำคัญประเภทหนึ่ง ซึ่งมนุษย์เรานำมาปรุงเป็นอาหารสำหรับบริโภคได้



ผักใช้เป็นอาหารในการดำรงชีวิต

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หลายลักษณะ เราอาจใช้ทั้งต้นหรือใช้เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งหรืออาจใช้หลายๆ ส่วนเป็นอาหาร เช่น ลำต้น ใบ ราก ดอก ผล และเมล็ด ผักโดยทั่วไปแล้วจะเป็นพืชล้มลุกหรือพืชที่มีอายุสั้น บางชนิดมีลำต้นแข็งแรงสามารถพองตัวเองให้ตั้งตรงได้บางชนิดชอบเกาะเลื้อยจำเป็นต้องมีไม้ค้ำ นอกจากนี้ยังมีพืชยืนต้น ซึ่งเป็นไม้ที่มีขนาดใหญ่ ซึ่งเราใช้บางส่วนเป็นผัก เช่น มะม่วง มะขาม สะเดา ใช้ใบอ่อนหรือผลอ่อนเป็นผักสดได้

1. ความหมายของผัก

ผัก เป็นพืชที่คนไทยบริโภคกันเป็นประจำ โดยเฉพาะสมัยก่อนจะมีการปลูกพืชผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือน เมื่อเหลือจากบริโภคจึงจะจำหน่ายเป็นรายได้เสริม แต่ในปัจจุบันประชากรของโลกมีเพิ่มมากขึ้นทำให้การปลูกผักเปลี่ยนจากการบริโภคในครัวเรือนมาเป็นการปลูกเพื่อจำหน่ายเป็นการค้าเพิ่มมากขึ้น แต่สำหรับครอบครัวในชนบทยังนิยมปลูกพืชผักไว้บริโภคเองในครัวเรือน โดยใช้พื้นที่หลังบ้านเพียงเล็กน้อย พืชผักที่ปลูกไว้บริโภคเองจะปลอดภัยจากสารพิษตกค้างของยาฆ่าแมลง และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวอีกด้วย ซึ่งมักจะเรียกการปลูกพืชผักในลักษณะดังกล่าวว่า “การปลูกผักแบบสวนครัว”

นักวิชาการได้กล่าวถึงลักษณะของการปลูกพืชผักแบบสวนครัวหรือสวนหลังบ้านไว้ว่าเป็นสวนผักขนาดเล็กที่ปลูกในบริเวณบ้าน โรงเรียนหรือที่ทำงาน ใช้แรงงานคนในครอบครัว และพื้นที่ไม่มากนัก เพื่อเป็นแหล่งของผักสดที่มีคุณค่าทางอาหารสูง

ดังนั้นจากลักษณะของการปลูกพืชผักดังกล่าวข้างต้นจึงอาจกล่าวได้ว่า **พืชผักสวนครัว** หมายถึง พืชผักที่ปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน โดยใช้เนื้อที่เพียงเล็กน้อย โดยมีจุดประสงค์สำคัญเพื่อเป็นแหล่งของผักสดที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารพิษของยาฆ่าแมลงการทำสวนครัว



ตะไคร้

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

นอกจากจะได้ผักสดสะอาด ปลอดภัยจากสารพิษไว้บริโภคแล้ว ยังช่วยประหยัดรายจ่าย เหมาะสำหรับเป็นงานอดิเรก ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และอาจนำผลผลิตไปแจกจ่ายเพื่อนบ้าน หรือจำหน่ายเป็นรายได้พิเศษได้ด้วย

ผักในทัศนะของนักวิชาการทางผักส่วนใหญ่จะมุ่งเฉพาะพืชล้มลุกที่ใช้เป็นอาหาร ผักในทัศนะของคนทั่วไปไม่ได้มุ่งเฉพาะพืชล้มลุกเท่านั้น อาจหมายถึงพืชนานาชนิดที่เราเลือกส่วนต่าง ๆ เป็นผัก

ผักสวนครัว หมายถึง สวนผักที่ทำในบริเวณบ้าน อาจเป็นสวนหลังบ้านหรือปลูกตามแนวรั้ว เพื่อใช้สำหรับบริโภคภายในครัวเรือน บางฤดูหรือตลอดทั้งปี มีจำนวนพื้นที่ในการปลูกไม่มากและผักที่ปลูกจะใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่ ใช้ประกอบอาหารโดยตรงเป็นส่วนน้อย เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ หอมแบ่ง สะระแหน่ ผักไผ่ ผักตำลึง ชะอม สะเดา กระถิน กระชาย ขมิ้น พริก ฯลฯ

2. ความสำคัญและประโยชน์

ท่ามกลางวิกฤติ

เศรษฐกิจของประเทศที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปี 2540 ต่อเนื่องมา จนถึงปัจจุบันภาครัฐ และเอกชนได้พยายามร่วมกันที่จะกอบกู้ภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจอย่างเต็มที่ซึ่งความตกต่ำทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นได้ส่งผลไปยังประชาชนทั่วประเทศการฟื้นผาภาวะวิกฤติครั้งนี้ประชาชนมีส่วนอย่างมากที่จะต้องให้ความร่วมมือกับ รัฐบาล



ข่า

อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในเรื่องของการประหยัดค่าใช้จ่ายในระดับครัวเรือน อย่างจริงจังซึ่งแนวทางหนึ่งที่เราควรพิจารณาอย่างยิ่งก็คือ การปลูกผักไว้บริโภคเอง ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ เพื่อสุขภาพของร่างกาย ที่แข็งแรง มีโอกาสได้ชิมรสชาติของผักที่ใหม่และสดที่หาไม่ได้จากการซื้อผักจากตลาด รวมทั้งยังประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวัน สอดคล้อง

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กับยุคสมัยในปัจจุบัน นอกจากนี้ การทำสวนครัวยังให้ความสุขเพลิดเพลินใจ มีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมชาติ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน ในการช่วยกันปลูกและดูแลรักษาพืชผักสวนครัวที่สมาชิกในครอบครัวได้ช่วยกันสร้างมา นับเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีค่ายิ่ง

2.1 ความสำคัญของพืชผักสวนครัว สามารถแบ่งได้ดังนี้**2.1.1 ความสำคัญในด้านคุณค่าทางอาหาร**

2.1.1.1 ผักเป็นที่ยอมรับของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ไม่ว่าจะเป็น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม เหล็ก เกลิอแรและวิตามิน สิ่งเหล่านี้จะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะเป็นตัวก่อให้เกิดโรคเสื่อมต่างๆรวมถึงโรคมะเร็งร้ายใน ร่างกาย

2.1.1.2 สีและกลิ่นของพืชผักบางชนิดช่วยให้อาหารน่ากิน ช่วยดับกลิ่นคาวจัดของอาหารประเภทเนื้อ ทำให้อาหารมีรสชาติขึ้น เช่น กระชาย พริก มะเขือเทศ ฯลฯ

2.1.1.3 พืชผักสวนครัวมีคุณสมบัติช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายเปลี่ยนสภาพเป็นกลางได้ ลดสภาพความเป็นกรดในกระเพาะโดยสาเหตุมาจาก การย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เนย และ อื่น ๆ

2.1.1.4 เยื่อใยของพืชผักสวนครัว ช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ลดการเป็นโรคลำไส้ปวดบวมและมะเร็งในลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังอาจ มีผลต่อการลดปริมาณคอเลสเตอรอล ช่วยลดความอ้วนและป้องกันการเป็นโรคไตตั้งอีกเสบ



ที่มา : <http://www.siamchonnews.com/การล้างผักสดให้ปลอดภัย>

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



จิง

2.1.1.5 พืชผักสวนครัว

เป็นแหล่งสำคัญของธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ โดยอุดมด้วยธาตุแคลเซียมและธาตุเหล็ก เป็นแหล่งให้วิตามินหลายชนิด เช่น พืชผักสวนครัวสีเขียวและสีเหลืองจะให้วิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น สำหรับ ถั่วต่าง ๆ จะอุดมด้วยโปรตีน พืชประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง มันเทศ เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต

2.1.1.6 พืชผักมีคุณค่าทางอาหารสูง และมีสารอาหารหลายประเภท

2.1.2 ความสำคัญในด้านมูลค่าทางเศรษฐกิจของพืชผักสวนครัว

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีพืชผักสวนครัวชนิดต่าง ๆ ที่ปลูกกันอย่างมากมาย เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านการบริโภคสด การอุตสาหกรรมเกษตรและการผลิตเมล็ดพันธุ์ ซึ่งมีทั้งใช้บริโภคภายในประเทศและการส่งออกไป จำหน่ายยังต่างประเทศ จึงทำให้พืชผักสวนครัวเริ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศในอนาคต

อันที่จริงประเทศไทยส่งออกสินค้าพืชผักเป็นสินค้าออกปีละหลายร้อยล้านบาท แต่ก็ยังมีพืชผักอีกหลายชนิดที่เราผลิตไม่ได้เพียงพอต่อความต้องการบริโภคภายในประเทศหรือผลิตเองไม่ค่อยได้ เช่น พืชผักเมืองหนาว ที่เราพอจะปลูกได้มากขึ้น ทางภาคเหนือของประเทศ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการบริโภคแล้วนับว่าจำนวนยังน้อยอยู่มาก ยังต้องมีการสั่งซื้อเข้ามาใช้บริโภคปีละไม่น้อย แม้แต่พริกขี้หนูที่คนไทยทุกคนต้องกินกันอยู่ทุกวัน ยังต้องสั่งซื้อเข้ามาบริโภคในรูปของพริกแห้งและพริกป่นปีละไม่น้อย ดังนั้นเพื่อเป็นการประหยัดเงินตราไม่ให้รั่วไหลออกนอกประเทศ เราน่าจะหันมาลงมือปลูกพืชผักเอาไว้กินเองไม่ว่าจะเป็นการปลูกแบบพืชผักสวนครัวหรือปลูกแบบค้าขาย วิธีการปลูกพืชผักอย่างถูกต้องก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเย็น

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การปลูกพืชผักเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับทุกครอบครัวเพราะการที่เรามีผักสดไว้ใช้สำหรับปรุงอาหารเอง ย่อมทำให้เกิดความสบายใจในการบริโภคผักไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับพิษของยาฆ่าแมลง ความสะอาด ซึ่งเราสามารถสรุปความสำคัญและประโยชน์ของการปลูกพืชผัก ได้ดังนี้

1. ได้ผักสดไว้รับประทาน ไว้ปรุงอาหารตลอดทั้งปี
 2. ได้ผักที่ปลอดจากสารพิษพืชมายาฆ่าแมลงไว้บริโภค
 3. การทำสวนผักช่วยฝึกให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักทำงาน รู้จักธรรมชาติ และได้ออกกำลังกายในขณะที่ปลูกและการดูแลรักษา
 4. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 5. มีรายได้เพิ่มขึ้น เมื่อนำผักที่เหลือจากการบริโภคไปขาย
 6. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน เมื่อมีการแบ่งปันพืชผักแก่กัน
 7. ได้พืชสมุนไพรหลายชนิดไว้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ เช่น พริก ขิง ข่า สะระแหน่ ตะไคร้ เป็นต้น
 8. ใช้พืชที่วัสดุเหลือใช้บางอย่างให้เป็นประโยชน์ พื้นที่ภายในบ้านบางแห่งไม่สามารถ ใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้ เราสามารถปลูกพืชผัก เช่น การทำสวนผักลอยฟ้า ใช้ภาชนะที่เหลือใช้ใส่ดินปลูกผักมาตั้งไว้ เป็นต้น
 9. สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้ดีขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตดี มีความรัก ในอาชีพเกษตรกรรม และที่สำคัญคือประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในด้านหาซื้อผักมาปรุงอาหาร
- สรุปแล้วการปลูกพืชผักมีประโยชน์ต่อผู้ปลูกทั้งด้านสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และด้านเศรษฐกิจของครอบครัวดียิ่งขึ้น



บบบ

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.การจำแนกพืชผัก

การจำแนกพืชผักอาจจำแนกได้หลายลักษณะซึ่งขึ้นอยู่กับความประสงค์ของผู้จำแนกว่าจะใช้อะไรเป็นกฎเกณฑ์ในการจำแนก เราสามารถสรุปวิธีการจำแนกได้ดังนี้

1. จำแนกโดยอาศัยหลักเกณฑ์ทางพฤกษศาสตร์ ซึ่งเป็นการจำแนกที่ใช้เป็นหลักสากลทั่วโลก แต่ในที่นี้ขอจำแนกเป็นตระกูล เพื่อความเหมาะสมต่อการศึกษา ได้แก่

1.1 พืชผักตระกูลหญ้า เช่น ตะไคร้ ข้าวโพดหวาน หน่อไม้หวาน

1.2 พืชผักตระกูลขิง เช่น ขิง ขมิ้น ข่า ไพล กระชาย

1.3 พืชผักตระกูลเผือก เช่น เผือก บอน

1.4 พืชผักตระกูลหอม เช่น หอมหัวใหญ่ หอมแดง หอมแบ่ง กระเทียมใบ กระเทียมหัว กุยช่าย

1.5 พืชผักตระกูลผักกาด เช่น คื่นหีป คื่นหีฝรั่ง กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ผักกาดเขียวปลี ฯลฯ

1.6 พืชผักตระกูลถั่ว เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วแขก ถั่วแปบ ถั่วพุ่ม มันแกว

1.7 พืชผักตระกูลมะเขือ เช่น พริกหยวก พริกยักษ์ พริกขี้หนู มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว

1.8 พืชตระกูลแตง เช่น แตงกวา แตงร้าน บวบงู บวบเหลี่ยม บวบหอม ฟัก มะระ น้ำเต้าฟักทอง

การจำแนกพืชผักตามลักษณะพฤกษศาสตร์ จะเอาลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นหลัก ในการแบ่ง เช่น ลักษณะดอก ผล เมล็ด ซึ่งจะจำแนกเป็นส่วน (Division) อันดับ (Order) ตระกูล (Family) สกุล (Genus) และเป็นพันธุ์ (Variety) ตามลำดับ เช่น ลักษณะดอก ผล เมล็ด ซึ่งจะจำแนกเป็นส่วน (Division) อันดับ (Order) ตระกูล (Family) สกุล (Genus) และเป็นพันธุ์ (Variety) ตามลำดับ

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2. จำแนกโดยอาศัยลักษณะการนำมาใช้ประโยชน์หรือการนำเอาส่วนของพืชมาใช้บริโภค เป็นเกณฑ์ แบ่งออกเป็นพวก ๆ ได้ดังนี้

- 2.1 พวกใช้ใบเป็นอาหาร เช่น ผักกาด กะหล่ำ คื่นช่าย
- 2.2 พวกใช้หัว ซึ่งเกิดจากส่วนรากเป็นอาหาร เช่น มันเทศ ผักกาดหัว
- 2.3 พวกที่ใช้หัว ซึ่งเกิดจากลำต้นเป็นอาหาร เช่น มันฝรั่ง เผือก
- 2.4 พวกที่ใช้ก้านใบ และใบเป็นอาหาร เช่น ตั้งโอ๋ คื่นฉ่าย
- 2.5 พวกที่ใช้ลำต้นเป็นอาหาร เช่น หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำปลี
- 2.6 พวกที่ใช้ผลเป็นอาหาร เช่น พริก แตง มะเขือ
- 2.7 พวกที่ใช้เมล็ดหรือผักเป็นอาหาร เช่น ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว ถั่วพู
- 2.8 พวกที่ใช้ก้านใบเป็นอาหาร เช่น หอม กระเทียม
- 2.9 พวกที่ใช้ดอกเป็นอาหาร เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำอิตาเลียน แด



3. จำแนกตามความต้องการความขึ้นในการเจริญเติบโตของพืชผัก แบ่งออกเป็น 3 พวก คือ

- 3.1 ผักที่ต้องการความขึ้นมาก เช่น ผักบุ้ง ผักกาด กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คื่นช่าย แตง
- 3.2 ผักที่ต้องการความขึ้นปานกลาง เช่น ผักกาดหัว บวบ ฟัก
- 3.3 ผักที่ต้องการความขึ้นน้อย เช่น พริก มะเขือ ถั่วชนิดต่าง ๆ

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

4. จำแนกตามฤดูกาลที่ปลูก หมายถึงพืชผักที่นิยมปลูกในช่วงฤดูนั้นแบ่งได้ 3 ลักษณะคือ

4.1 ผักที่นิยมปลูกในฤดูหนาว เช่น กระหล่ำปลี ผักกาดหอม มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่วลันเตา

4.2 ผักที่สามารถปลูกในฤดูฝนและฤดูร้อน เช่น แตง ฟัก บวบ

4.3 ผักที่สามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล เช่น พริก มะเขือ ผักบุ้ง

5. จำแนกพืชผักตามอายุของพืชผัก แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

5.1 พืชผักอายุฤดูกาลเดียว
หมายถึง พืชที่มีการเจริญเติบโตตั้งแต่ตั้งแต่องอกจาก
เมล็ดจนกระทั่งตาย ภายในฤดูกาลเดียว เช่น
ผักกาด ผักคะน้า ผักชี

5.2 พืชผักที่มีอายุ 2 ฤดูกาล
หมายถึง พืชที่มีการเจริญเติบโตทางด้านลำต้นใน
ฤดูกาลแรก แล้วมีการเจริญเติบโต ออกดอกติดผล
จนกระทั่งตายภายในช่วงฤดูกาลที่ 2 เช่น พริก
มะเขือ หอมหัวใหญ่

5.3 พืชผักประเภทที่มีอายุ
ยาวนานมากกว่าสองฤดูกาลขึ้นไป เช่น ชিং ข่า
หน่อไม้ฝรั่ง ชะอม ตำลึง กระถิน ขี้เหล็ก แค สะเดา มะรุม



6. จำแนกพืชผักตามวิธีการปลูก แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

6.1 พืชผักที่เพาะเมล็ดก่อนแล้วย้ายกล้ามาปลูก ส่วนมากเป็นพืชที่มีราคาแพง
เมล็ดเล็ก เช่น หอมหัวใหญ่ ผักกาดเขียวปลี กระหล่ำปลี มะเขือเทศ พริกยักษ์

6.2 พืชผักที่ปลูกโดยการหว่านเมล็ดลงในแปลงปลูก ได้แก่ พืชผักที่มีอายุสั้น โตเร็ว
เมล็ดหาง่ายราคาถูก เช่น ผักบุ้ง ผักชี ผักกาดหัว คะน้า เมื่อหว่านลงบนแปลงปลูกแล้วพอดันมี
ใบจริงประมาณ 2 ใบ จึงถอนต้นกล้าที่เบียดกันแน่นออก

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

6.3 พืชผักที่ปลูกเป็นหลุมในแปลงปลูก ได้แก่ พืชผักจำพวกที่มีลำต้นเลื้อย เช่น บวบ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา มะระ ฟักเขียว ฟักทอง แตง และพืชที่ต้องการระยะปลูกที่แน่นอนไม่นิยมย้ายกล้า เช่น ข้าวโพดหวาน

6.4 พืชผักที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของผักปลูก อาจจะเป็นหัว ราก กิ่ง ลำต้น ปลูกหรือขยายพันธุ์ เช่น หอมแบ่ง กระเทียม กระชาย จิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น สะระแหน่ ผักไผ่ ผักคาวตอง

2.2 ประโยชน์ของพืชผักสวนครัว

2.2.1 ประโยชน์โดยตรง ในผักแต่ละชนิดจะมี โปรตีน แป้ง ไขมันและแร่ธาตุ ต่าง ๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฯลฯ ไปบำรุงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงนอกจากนั้น



ถั่วลันเตา

อาหารพวกผักยังเป็นคล้าย ๆ คลังโอสถนานา ชนิดคือ วิตามินต่าง ๆ มากน้อยต่างกัน ซึ่งอาจหาได้ตามจำนวนที่ร่างกายต้องการ ด้วยราคาถูก จากการเลือกรับประทานผักต่าง ๆ วิตามินช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ช่วยขูดอาหาร ช่วยในการย่อยอาหารให้ดีขึ้น ป้องกันโรคการขาดอาหาร ช่วยให้ร่างกายต้านทานโรคต่าง ๆ ด้วย

2.2.2 ประโยชน์ทางอ้อม เป็นอาหารขจรเพราะผักแต่ละอย่างมีรูปร่าง สี กลิ่น และรสต่าง ๆ กัน ทำให้เลือกรับประทานเข้าไปได้ตามใจชอบ ทำให้เกิด ความอยากและรับประทานได้มาก เป็นยาเจริญอาหารยิ่งกว่านั้น กากและโครงสร้างของผักที่รับประทานเข้าไป มีส่วนหยาบ อ่อน ที่เหมาะแก่การชำระล้างลำไส้ ช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ท้องเป็นปกติดีจะเห็น



มะรุม

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ได้ว่า ผักเป็นอาหารสำคัญและจำเป็นแก่ชีวิตและร่างกายของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ต้องรับประทาน และใช้เป็นอาหารทุกวัน แต่ปัจจุบันนี้ พืชผักที่มีขายอยู่ในท้องตลาดทั่วไปมักจะมีสารพิษตกค้าง อยู่ในปริมาณมาก อันอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้วิธีการเลือกกินผักที่ปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงภัยจากสารเคมีในพืชผัก โดยมีวิธีการง่ายๆดังนี้

2.2.2.1 ควรเลือกรับประทานผักตามฤดูกาล เพราะผักที่มีอยู่ตามฤดูกาลจะดูแลรักษาง่าย ไม่ต้องพื้งปุ๋ยและยาฆ่าแมลงมากนัก ทำให้ผู้บริโภคค่อนข้างจะปลอดภัยถ้าเลือกกิน พืชผักที่มีอยู่ในฤดูกาล

2.2.2.2 เลือกกินผักพื้นบ้าน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ละชนิดล้วนมีรสชาติ



กระถิน

และคุณค่าทางอาหารสูง และมีสรรพคุณทางยา ป้องกันและรักษาโรคได้ ที่สำคัญ ผักพื้นบ้านเป็น ผักที่แข็งแรง ปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคและแมลง รบกวน จึงไม่ต้องพื้งพื้งสารเคมีในการปลูก การ บริโภคผักพื้นบ้าน จึงลดการเสี่ยงต่อสารเคมีไป ได้มาก

2.2.2.3 เลือกซื้อผักที่ปลอดภัย

จากสารพิษ หรือผักเกษตรอินทรีย์ โดยเลือกซื้อผัก

ที่ปลอดภัยจากสารพิษ ได้รับคำรับรองจากหน่วยงานราชการ เช่น กรมวิชาการเกษตรหรือกรม ส่งเสริมการเกษตร ซึ่งเป็นผักที่ถึงแม้จะมีการใช้สารเคมี แต่ก็จะถูกควบคุมให้ใช้อยู่ในระดับที่เป็น มาตรฐานความปลอดภัย

2.2.2.4 ปลูกผักกินเอง มีวิธีการมากมายที่จะปลูกผักไว้กินเอง เช่น การปลูกผัก ในกระถาง การปลูกผักลอยฟ้าและปลูกผักสวนครัว

2.2.2.5 ล้างผักลดสารพิษ การให้ความใส่ใจต่อการล้างผักที่ซื้อมาจากตลาดจะช่วย ลดสารพิษที่ปนเปื้อนไปได้มาก แม้แต่ผักที่ระบุว่าปลอดภัย หากไม่มั่นใจก็ควรล้างให้สะอาด ก่อนทุกครั้ง วิธีการล้างผักช่วยลดสารพิษมีวิธีการง่ายๆดังนี้

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางแสดงวิธีการล้างผัก

วิธีการล้างผัก	ปริมาณสารพิษ ที่ลดได้ (ร้อยละ)
1. ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต(ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที	90 – 95
2. ใช้น้ำส้มสายชู (5 %) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 10 – 15 นาที	60 – 84
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก นาน 2 นาที	54 – 63
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบๆแล้วแช่น้ำสะอาด นาน 10 – 15 นาที	27 – 72
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน	48 – 50
6. ใช้ด่างทับทิม 20 – 30 เกล็ด ผสมน้ำ 1 กระละมัง แช่นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	35 – 43
7. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	29 – 38

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางแสดง คุณค่าอาหารผักสวนครัวและผักพื้นเมืองในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม

ชื่อผัก	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มก.)
กวาดำ	1.7	102	2.6	3,842	53
กะหล่ำดอก	2.8	30	1.0	92	72
กะหล่ำปลี	1.0	73	0.7	168	46
กะหล่ำปม	2.0	41	0.5	20	66
กระเจี๊ยบ	1.8	90	1.0	233	18
กระชาย	0.2	28	2.0	5,000	10
กะเพราขาว	2.7	310	2.2	3,100	15
กระถิน	8.4	137	4.4	7,883	8
กุยช่าย	2.2	16	2.1	4,124	7
ขมิ้นชัน	1.6	19	0.9	17	3
ข่า	0.5	15	1.3	2,533	3
ขิง	1.2	21	0.5	90	4
ขึ้นฉ่าย	2.0	234	3.3	4,026	100
คะน้า	2.3	173	1.4	10,000	140
ชะพลูใบ	5.5	420	9.8	15,800	31
ชะอม	10.5	41	2.7	3,344	45
ดอกสลิด(ขจร)	5.0	70	1.0	3,150	45
ดอกโสน	2.5	62	2.1	-	51

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อผัก	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มก.)
ตะไคร้	0.3	45	3.6	270	1
ตำลึงใบ	4.9	59	3.0	18,608	31
ต้นกระเทียม	2.9	89	1.7	6,744	29
ผักชีฝรั่ง	3.1	113	7.1	4,600	8
ผักชีป่า	2.0	130	4.5	4,767	78
ผักบุ้งจีน	2.7	51	3.3	6,536	10
ผักบุ้งไทย	2.6	19	1.5	1,597	14
ผักปรง	1.6	106	1.6	5,817	86
ผักแพงพวย	1.8	132	0.5	-	36
ผักแว่น	2.0	37	3.5	-	5
ผักสะเดา	6.1	72	1.2	2,797	73
ผักหนาม	2.2	82	1.9	-	15
ผักหวาน	1.0	179	3.3	1,659	113
พริกขี้หนู	4.1	76	1.6	8,778	32
พริกขี้ฟ้า	3.2	12	1.1	21,450	100
ฟักเขียว	0.4	18	0.2	-	22
ฟักทอง	1.4	27	0.6	2,458	14
แฟง	0.4	15	0.6	-	51
มะเขือเทศ	1.8	23	0.8	15,000	36
มะเขือเปราะ	1.5	22	0.7	645	5
มะเขือพวง	2.5	249	4.3	1,893	5
มะเขือม่วง	1.4	10	1.5	324	3

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อผัก	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มก.)
มะเขือยาว	0.9	19	2.6	354	3
มะระจีน	0.9	32	0.9	335	55
มะรุม ผัก	2.5	58	0.8	125	159
ต้นหอม	1.6	56	2.2	4,000	51
แตงกวา	1.1	23	0.7	2,20	13
แตงไทย	0.8	20	1.1	-	31
แตงร้าน	1.0	28	0.5	463	18
ถั่วแขก	2.1	50	0.7	183	160
ถั่วฝักยาว	2.8	42	0.9	570	22
ถั่วพู	2.3	33	3.7	567	21
น้ำเต้า	0.6	14	0.4	17	10
บอน	0.6	36	0.7	25	10
บวบกลม	1.1	2	0.7	283	10
บวบเหลี่ยม	1.0	17	1.6	56	7
บวบงู	0.6	26	0.3	235	10
บัวบก	2.0	152	7.0	11,800	19
ใบทองหลาง	6.4	56	1.9	7,875	30
ใบแมงลัก	4.1	194	3.8	10,000	12
ใบยอ	3.8	350	4.9	9,164	78
ผักกระเฉด	4.1	123	2.5	255	33
ผักกาดขาว	1.7	121	1.3	350	43
ผักกาดขาวปลี	1.6	45	1.1	58	37

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อผัก	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มก.)
ผักกาดเขียว ปลี	2.0	69	0.8	3,042	43
ผักกาดหัว	1.0	32	1.4	-	26
ผักกาด	1.5	105	1.8	320	68
ผักกวางตุ้ง ไต้หวัน	2.4	178	2.0	1,049	114
ผักกูด	3.7	226	4.7	10,417	42
ผักกุ่ม	3.4	124	5.3	6,083	5
ผักโขม	3.1	52	3.3	4,900	16
มะละกอ	1.0	38	0.3	25	40



ผักสวนครัวเป็นไม้ประดับ



เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบทดสอบใบความรู้เพิ่มเติม
เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ ในการปลูกพืชผักสวนครัว

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. ผักสวนครัวหมายถึงข้อใด

- ก. ผักที่ปลูกไว้จำนวนมากเพื่อขายส่งตลาด
- ข. ผักที่มีอายุสั้น เช่น สะระแหน่ ผักไผ่
- ค. ผักที่เป็นพืชยืนต้น เช่น กระถิน แค ชะอม
- ง. ผักที่ปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน ถ้าหากเหลือสามารถนำไปจำหน่ายได้

2. ด.ญ.แสงเดือนปลูกคะน้าไว้ในบ้านเพื่อบริโภค แสดงให้เห็นว่า ด.ญ.แสงเดือนเห็นคุณค่าการปลูกคะน้าในข้อใดมากที่สุด

- ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ข. เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว
- ค. ประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- ง. ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

3. ข้อใดเป็นลักษณะของการปลูกพืชผักสวนครัว

- ก. ด.ญ.วิริยา ปลูกสับปะรดไว้จำหน่าย
- ข. ด.ญ.ชุดิกาญจน์ ปลูกหอมแบ่งส่งตลาดหกแยก
- ค. ด.ญ.ธัญญาเรศ ปลูกถั่วเหลืองไว้ต้มขาย
- ง. ด.ญ.รัศมี ปลูกผักกระถินตามแนวรั้วหลังบ้าน

4. ข้อใดจัดเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกไว้ในครัวเรือนทั้งหมด

- ก. คะน้า ผักบุ้ง ข้าวโพด
- ข. ตะไคร้ ขิง ข่า
- ค. ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา
- ง. ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วพู

5. ลุงคำ ปลูกขมิ้นไว้เพื่อใช้ทำยาแก้ผื่นคัน เป็นการใช้อย่างไรจากพืชผักสวนครัวในด้านใดมากที่สุด

- ก. มีอาชีพที่ทำรายได้ดี
- ข. ใช้พืชผักเป็นยาสมุนไพร
- ค. ใช้พื้นที่ให้เป็นประโยชน์
- ง. ทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เฉลยแบบทดสอบใบความรู้เพิ่มเติม
เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ ในการปลูกพืชผักสวนครัว

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. ผักสวนครัวหมายถึงข้อใด

- ก. ผักที่ปลูกไว้จำนวนมากเพื่อขายส่งตลาด
- ข. ผักที่มีอายุสั้น เช่น สะระแหน่ ผักไผ่
- ค. ผักที่เป็นพืชยืนต้น เช่น กระถิน แค ชะอม
- ง. ผักที่ปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน ถ้าหากเหลือสามารถนำไปจำหน่ายได้

2. ด.ญ.แสงเดือนปลูกคะน้าไว้ในบ้านเพื่อบริโภค แสดงให้เห็นว่า ด.ญ.แสงเดือนเห็นคุณค่าการปลูกคะน้าในข้อใดมากที่สุด

- ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ข. เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว
- ค. ประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- ง. ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

3. ข้อใดเป็นลักษณะของการปลูกพืชผักสวนครัว

- ก. ด.ญ.วิริยา ปลูกสับปะรดไว้จำหน่าย
- ข. ด.ญ.ชุดิกาญจน์ ปลูกหอมแบ่งส่งตลาดหกแยก
- ค. ด.ญ.ธัญญาเรศ ปลูกถั่วเหลืองไว้ต้มขาย
- ง. ด.ญ.รัศมี ปลูกผักกระถินตามแนวรั้วหลังบ้าน

4. ข้อใดจัดเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกไว้ในครัวเรือนทั้งหมด

- ก. คะน้า ผักบุ้ง ข้าวโพด
- ข. ตะไคร้ ขิง ข่า
- ค. ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา
- ง. ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วพู

5. ลุงคำ ปลูกขมิ้นไว้เพื่อใช้ทำยาแก้ผื่นคัน เป็นการใช้อย่างไรจากพืชผักสวนครัวในด้านใดมากที่สุด

- ก. มีอาชีพที่ทำรายได้ดี
- ข. ใช้พืชผักเป็นยาสมุนไพร
- ค. ใช้พื้นที่ให้เป็นประโยชน์
- ง. ทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบทดสอบหลังเรียน
เอกสารประกอบการสอน ชุด พืชผักสวนครัว
เรื่อง กะหล่ำปลี

คำชี้แจง ข้อสอบมี 10 ข้อให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว เมื่อทำเสร็จแล้ว จึงค่อยดูเฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม พร้อมกับนำแบบทดสอบก่อนเรียนมาเฉลยพร้อมกัน และขอให้นักเรียนทำข้อสอบด้วยความซื่อสัตย์โดยไม่เปิดดูเฉลยก่อน

1. ข้อใดไม่ใช่พันธุ์ของกะหล่ำปลี
 - ก. กะหล่ำปลีธรรมดา
 - ข. กะหล่ำปลีเขียว
 - ค. กะหล่ำปลีแดง
 - ง. กะหล่ำปลีโยน
2. กะหล่ำปลีเดิมปลูกอยู่ในทวีปใด
 - ก. ยุโรป
 - ข. เอเชีย
 - ค. อเมริกา
 - ง. แอฟริกา
3. ข้อใดเป็นชื่อวิทยาศาสตร์ของกะหล่ำปลี
 - จ. *Brassica oleracea* M. var. *capitata* M.
 - ฉ. *Brassica oleracea* D. var. *capitata* D.
 - ช. *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.
 - ซ. *Brassica oleracea* E. var. *capitata* E.

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

4. กะหล่ำปลีชนิดใดที่นิยมปลูกมากในประเทศไทย

- ก. กะหล่ำปลีเขียว
- ข. กะหล่ำปลีแดง
- ค. กะหล่ำปลีใบย่น
- ง. กะหล่ำปลีธรรมดา

5. กะหล่ำปลีธรรมดามีอายุในการเก็บเกี่ยวประมาณกี่วัน

- ก. 111-115 วัน
- ข. 100-110 วัน
- ค. 80-90 วัน
- ง. 50-60 วัน

6. ถ้าดินเป็นกรดเราควรทำอย่างไรก่อนปลูกกะหล่ำปลี

- ก. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
- ข. ใส่ปุ๋ยเกล็ด
- ค. ใส่ปูนขาว
- ง. ใส่แกลบ

7. ในการปลูกกะหล่ำปลีควรขุดดินหรือไถตากไว้ประมาณกี่วัน

- ก. 3-4 วัน
- ข. 5-7 วัน
- ค. 10-12 วัน
- ง. 15-20 วัน

เรื่อง กะหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

8. ข้อใดเป็นประโยชน์ของกะหล่ำปลี

- ก. รักษาแผลในกระเพาะ
- ข. ช่วยกระตุ้นเซลล์เยื่อบุกระเพาะและลำไส้
- ค. บำรุงเลือด
- ง. ถูกทุกข้อ

9. ถ้าเราต้องการเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดินโดยไม่ทำให้ดินเสียควรทำอย่างไร

- ก. ใส่แกลบและปุ๋ยเคมี
- ข. ใส่ปุ๋ยเกล็ดหรือน้ำตาล
- ค. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
- ง. ใส่ปุ๋ยเคมีหรือปุ๋ยขาว

10. ถ้าหากกะหล่ำปลีได้รับน้ำในปริมาณมากเกินไปจะทำให้กะหล่ำปลีเป็นอย่างไร

- ก. กะหล่ำปลีจะแตก
- ข. กะหล่ำปลีจะลูกเล็ก
- ค. กะหล่ำปลีจะกรอบมากขึ้น
- ง. กะหล่ำปลีจะโตมากกว่าปกติ

เก่งมาก ๆ ค่ะ
ทำแบบทดสอบเสร็จ
แล้วไปดูเฉลยกันเลยค่ะ



ที่มา : <http://thailandschool.org/ประโยชน์ของกะหล่ำปลี-ต้านได้สารพัดโรค/>

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

1. ก
2. ค
3. ข
4. ง
5. ง
6. ข
7. ก
8. ค
9. ก
10. ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. ข
2. ก
3. ค
4. ง
5. ง
6. ก
7. ข
8. ง
9. ค
10. ก



เป็นยังไงบ้างครับ ได้คะแนนเท่าไร
เยอะมากๆ เลย ที่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

เรื่อง กระหล่ำปลี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการเรียนรู้การสอนงานเกษตรพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ :

คุรุสภาลาดพร้าว, 2545

_____ . **แนวการสอนกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ**. กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว, 2546

จุลจักร วิทยา. **โครงการเกษตรกรรม**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2546.

ชนะ วันทน. **การงานอาชีพและเทคโนโลยีงานเกษตร (พืช)**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2546

สุชาติพิทย์ ทิพย์บำรุง. **ผักสวนครัวเงินล้าน**. กรุงเทพฯ : บริษัท พรอสเพอร์ เซอร์วิส ซัพพลาย จำกัด, 2557

อรุณี ปัญญาฉัตร. **งานเกษตรพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2546.

อภิชาติ ศรีสอาด. **รวยด้วยผักสวนครัว**. กรุงเทพฯ : บริษัท นาคา อินเตอร์มีเดีย จำกัด, 2558.