

# การปลูกผักเหมียงในสวนยางพารา

## 1. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกพืชหลายชนิดในพื้นที่เดียวกันเพื่อให้เกษตรกรมีรายได้และมีผลผลิตจากพืชร่วมยางไว้บริโภคในครัวเรือนและเพื่อจำหน่าย ซึ่งเกษตรกรส่วนใหญ่ปลูกพืชเชิงเดี่ยว คือ ปลูกพืชชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งการปลูกพืชเชิงเดี่ยวเป็นการใช้ประโยชน์จากที่ดินไม่คุ้มค่า เก็บเกี่ยวผลประโยชน์ได้เพียงปีละ 1 ครั้ง ผลผลิตออกพร้อมกัน ทำให้ผลผลิตล้นตลาด ราคาตกต่ำทำให้เกษตรกรประสบภาวะขาดทุน มีหนี้สินจากการประกอบอาชีพการเกษตร ซึ่งเกษตรกรปลูกสวนยางพาราก็เช่นเดียวกัน ปลูกยางพาราเพียงอย่างเดียว ทำให้มีรายได้ไม่ต่อเนื่องตลอดปีและราคายางพาราตกต่ำทำให้เกษตรกรมีรายได้ไม่พอกับรายจ่ายและใน 1 ปี เกษตรกรสามารถกรีดยางพาราได้เพียงปีละประมาณ 130 วันเท่านั้น ทำให้เกษตรกรมีเวลาว่างมากและมีรายได้ไม่ตลอดปี ซึ่งเป็นปัญหากับเกษตรกรชาวสวนยางมาช้านาน ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดระยอง(พืชสวน) ได้ทำการทดลองปลูกพืชชนิดต่าง ๆ ปลูกร่วมกับสวนยางพารา เพื่อต้องการศึกษาว่าพืชชนิดใดบ้างที่สามารถปลูกร่วมกับต้นยางพาราได้ พืชที่ทดลองปลูกเช่น มังคุด ลองกอง ฝรั่ง สลัด หวายตัดหน่อ และผักเหมียง ซึ่งเป็นผักพื้นเมืองภาคใต้ เพื่อให้เกษตรกรมีรายได้จากพืชหลายชนิด และมีรายได้ตลอดปีจากการทดลองปลูกพืชชนิดต่างๆ ดังกล่าวมีผักเหมียงเพียงชนิดเดียวที่สามารถปลูกร่วมกับต้นยางพาราได้ดีและให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนพืชชนิดอื่น ๆ เช่น มังคุด ลองกอง ฝรั่ง เจริญเติบโตช้ามาก ฝรั่ง เจริญเติบโตระดับปานกลาง แต่ไม่มีผลผลิต หวายตัดหน่อตายไปบางส่วน ที่เหลือไม่แตกกอ ไม่สามารถเก็บผลผลิตได้ ผักเหมียงซึ่งสามารถปลูกร่วมกับยางพาราได้ และแตกยอดอ่อนให้เก็บเกี่ยวได้ตลอดปี แต่จะมียอดอ่อนออกมากในช่วงฤดูฝน สามารถเก็บยอดอ่อนมาบริโภคในครัวเรือน ใบผักเหมียงสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิดและสามารถเก็บยอดอ่อนนำมาจำหน่ายเป็นรายได้เสริม นอกเหนือจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตจากยางพาราแต่เพียงอย่างเดียว

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการเจริญเติบโตและผลผลิตของต้นผักเหมียงที่ปลูกร่วมกับสวนยางพาราและส่งเสริมเกษตรกรที่ปลูกสวนยางพารา ให้ใช้ประโยชน์จากสวนยางพาราให้คุ้มค่าและให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โดยปลูกพืชหลายชนิดในพื้นที่เดียวกัน โดยพืชแต่ละชนิดสามารถพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ทำให้พืชหลักได้รับความเสียหายหรือผลผลิตลดลง

เพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ ในครัวเรือนเพื่อความมั่นคงในการประกอบอาชีพการเกษตรกรรมและพึ่งพาตนเองได้ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การปลูกผักเหมียงร่วมกับยางพารา ซึ่งสามารถปลูกได้ตั้งแต่ต้นยางพาราอายุ 1 ปี หรือเป็นสวนยางพาราที่เปิดกรีดแล้ว ก็สามารถปลูกผักเหมียงได้เช่นกัน

### 3. บทคัดย่อ

การปลูกผักเหมียงร่วมกับยางพาราต้องการให้ใช้ประโยชน์จากพื้นที่ที่มีอย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด และความคุ้มค่าด้านเศรษฐกิจ ปลูกพืชหลายชนิดในพื้นที่เดียวกันและพืชแต่ละชนิดสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ทำให้พืชหลักมีผลผลิตลดลง การปลูกผักเหมียงร่วมยางปลูกระยะ 3x3 เมตร โดยปลูกระหว่างกิ่งกลางแถวยาง จากการทดลองปลูกผักเหมียงร่วมยาง ผักเหมียงเจริญเติบโตได้ดี และมียอดอ่อนตลอดปี แต่จะมีมากในช่วงหน้าฝนถ้ามีการตัดแต่งลำต้นทุกปีผักเหมียงจะมียอดอ่อนเพิ่มมากขึ้น

การทดลองปลูกพืชหลายๆ ชนิดร่วมกันกับต้นยางพารา เช่น มังคุด ลองกอง ระกำ สละ หวายตัดหน่อและผักเหมียงโดยการปลูกแซมระหว่างแถวยางพาราระยะปลูก 3x3 เมตร สวนยางเปิดกรีดแล้วมีร่มเงาประมาณ 70-80% ปรากฏว่าผักเหมียงสามารถปลูกร่วมกับต้นยางพาราได้และให้ผลผลิตดี และไม่ได้ทำให้ยางพาราผลผลิตลดลงแต่อย่างใด

### 4. วิธีการปฏิบัติ

ปลูกพืชแซมแถวยางพารา ระยะ 3 x 3 เมตร เพื่อศึกษาทดสอบการเจริญเติบโตและผลผลิต มีพืชที่ปลูกดังนี้ ดังนี้ 1. ผักเหมียง 2. มังคุด 3. ลองกอง 4. หวายตัดหน่อ 5. ระกำ 6. สละ ศึกษาทดสอบปลูกในสวนยางพารา ที่เปิดกรีดแล้ว มีร่มเงาประมาณ 70-80% จากการปลูกไปแล้ว ประมาณ 10 ปี พบว่า พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีที่สุด คือ ผักเหมียง นอกนั้นไม่เจริญเติบโต และไม่ให้ผลผลิต

### 5. เนื้อหา

#### ผักเหมียง



ชื่อวิทยาศาสตร์

*Gnetum gnemon* Linn. Var. *tenerrum*-Markgr

วงศ์

GNETACEAE

ชื่อสามัญ (ไทย)

ผักกระเหรียง

ชื่อท้องถิ่น

เหลียง , (นครศรีธรรมราช) ผักกระเหรียง (ชุมพร) ผักเหมียง , เมียง(พังงา)

**ลักษณะทางพันธุศาสตร์** ผักเหมียงเป็นไม้พุ่มยืนต้น สูงประมาณ 2-5 เมตร มักพบขึ้นตามเนินเขาทั่วไป หรือตามป่า เป็นต้นไม้ไม่ผลัดใบ แตกกิ่งตรงข้ามเป็นคู่ๆ เป็นพรรณไม้โบราณ เมล็ดไม่มีเยื่อหุ้ม

**ถิ่นกำเนิดผักเหมียง** ผักเหมียงพบในประเทศไทย , มาเลเซีย , พม่า , ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย ในประเทศไทยพบมากที่จังหวัด ระนอง พังงา สุราษฎร์ธานี กระบี่ และตรัง ผักเหมียงจะขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ

**ต้นผักเหมียง** ต้นผักเหมียงไม่ค่อยมีศัตรูมากนัก ไม้โค่นแมลงหรือเชื้อราบนกวน ผักเหมียงอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านออกซิเดชั่น ทั้งยังเป็นสารตั้งต้นสร้างวิตามินเออีกด้วย มีสารต่อต้านการก่อโรคมะเร็ง ผักเหมียง 100 กรัม ให้เบต้าแคโรทีนสูง ถึง 1,089 ไมโครกรัม สูงกว่าผักบุ้งจีน 3 เท่า มากกว่าผักบุ้งไทย 5-10 เท่า ผักเหมียงยังให้คุณค่าของแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก



**ใบผักเหมียง** มีลักษณะคล้ายขางพารา ใบออกมาจากปลายยอดของต้นและกิ่ง ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามกัน ใบเป็นรูปรีปลายใบเรียวแหลม มีขนาด กว้าง 4 – 10 เซนติเมตร ยาว 10 – 20 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 1 – 2 เซนติเมตร เนื้อใบบางแต่เหนียวคล้ายแผ่นหนังใบมีสีเขียวเป็นมัน แต่หากต้นอยู่ในที่โล่งสีของใบจะจางลงหรืออาจขาวทั้งหมด ยอดใบอ่อนมีรสชาติหวานมัน รับประทานได้ทั้งดิบและสุก



### ดอกฝักเหมียง

ฝักเหมียงมีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย โดยดอกตัวผู้และดอกตัวเมียจะออกต่างต้นกัน กล่าวคือหากต้นใดมีดอกตัวผู้จะไม่มีดอกตัวเมีย ดอกตัวผู้เป็นดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อตาม ข้อของกิ่ง ช่อดอกยาวประมาณ 3 – 4 เซนติเมตร ในแต่ละช่อมีปุ่มดอกขนาดเล็กเรียงกันเป็น ข้อๆ ประมาณ 5 – 8 ข้อ กลีบดอกมีสีขาว ดอกตัวเมียเป็นดอกสมบูรณ์เพศ มีขนาดของดอก ใหญ่กว่าดอกตัวผู้ ดอกออกเป็นช่อตามข้อของกิ่ง ช่อดอกยาวประมาณ 5 – 7 เซนติเมตร ใน แต่ละช่อมีปุ่มดอกเรียงเป็นข้อๆ ประมาณ 7 – 10 ข้อ ทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมียจะเริ่มออก ดอกในช่วง เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม ผลแก่สามารถเก็บไว้ขยายพันธุ์ได้ในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน ฝักเหมียงจะออกดอกเมื่อมีอายุประมาณ 5 – 6 ปี

### ผลฝักเหมียง

ผลจะมีลักษณะเป็นรูปกระสวย เปลือกกว้างประมาณ 1 – 1.5 เซนติเมตร มีความยาวประมาณ 2.5 – 4 เซนติเมตร ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียว เมื่อแก่จัดเปลือกและเนื้อจะมีสีเหลือง เนื้อมีรสหวาน ใน 1 ช่อจะมีผลประมาณ 10 – 20 ผล ผลจะแก่จัดประมาณเดือนมีนาคม – เมษายน



**การปลูกฝักเหมียง** จากการทดลองปลูกฝักเหมียงที่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดระยอง(พืชสวน) ปลูกกิ่งกลางระหว่างแถวระยะ 3 x 3 เมตร ขุดหลุมกว้าง x ยาว x ลึก 30 x 30 x 30 ซม. หลักจากการปลูกต้นฝักเหมียงประมาณ 4-5 ปี จะมีต้นฝักเหมียงงอกขึ้นมาใหม่จากรากแขนงเป็นจำนวนมาก และจะมีจำนวนต้นฝักเหมียงเพิ่มปริมาณมากขึ้นทุกปี

ฝักเหมียงควรปลูกในที่ร่ม มีดินร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์สูง และมีฝนตกชุกและต่อเนื่องในปัจจุบันมีการปลูกฝักเหมียงมากขึ้น โดยการปลูกแซมสวนยางพารา สวนมะพร้าว และสวนสมรม การปลูกฝักเหมียงเพื่อการบริโภคนั้น มักจะตัดต้น ไม่ให้สูงเกินมือเอื้อมถึง

**การดูแลรักษา** ใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 2 กิโลกรัม / ต้น / ปี ปุ๋ยยูเรีย (46-0-0) อัตรา 200 กิโลกรัม / ต้น / ปี

**การกำจัดวัชพืช** ตัดวัชพืชที่อยู่บริเวณรอบโคน ตัดแต่งกิ่งให้เหลือความสูงประมาณ 1 เมตร

**การขยายพันธุ์** สามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธีคือ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง และการใช้ต้นจากรากแขนง

**การเพาะเมล็ด** นำเมล็ดมาล้างให้สะอาด เพาะบนกระบะที่มีส่วนผสมของดินทรายกับขี้เถ้าเคลือบกลบให้วัสดุเพาะเสมอเมล็ด รดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ เมล็ดจะเริ่มงอกประมาณเดือนที่ 4 จนถึง 1 ปี ต้นที่ได้จากการเพาะเมล็ดจะมีอัตราการรอดสูง ทรงพุ่มสวย ทนแล้งได้ดี แต่อายุการเก็บเกี่ยวต้องใช้เวลาประมาณ 2 ปี

**การตอนกิ่ง** การตอนกิ่งควรตอนจากต้นหรือกิ่งกระโดงที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป โดยสังเกตเปลือกของกิ่งควรมีสีน้ำตาลอมเขียวเล็กน้อย การควั่นควรควั่นให้ชิดกับข้อ รอยควั่นมีระยะห่างกันเท่ากับเส้นรอบวงของต้นหรือกิ่งที่จะตอน เมื่อควั่นเสร็จแกะเปลือกขูดเนื้อเยื่อเจริญออกให้หมดใช้ขุยมะพร้าวแช่น้ำจนอิ่มใส่ถุงพลาสติกผูกปากถุง กรีดถุงจากกันถึงปากถุงนำมาหุ้มที่รอยควั่นผูกเชือกหัวท้ายให้แน่น หมั่นตรวจสอบความชื้นอย่าปล่อยให้แห้งรากจะงอกภายในเวลาประมาณ 2-3 เดือน ตรวจสอบรากสามารถคุดน้ำได้หรือไม่ เมื่อรากทำงานดีแล้วตัดลงถุงปลูก เมื่อต้นแข็งแรงดีจึงนำลงหลุมปลูก การปลูกด้วยกิ่งตอนจะได้ทรงพุ่มดี ให้ผลผลิตมากและรวดเร็ว

**การใช้ต้นจากรากแขนง** ฝักเหมียงที่มีอายุประมาณ 4 – 5 ปี หากต้นและรากเจริญดีก็จะงอกต้นใหม่สามารถขุดนำไปปลูกได้ แต่อัตราการรอดตายประมาณร้อยละ 50 – 80 เพื่อเพิ่มอัตราการรอดตายควรนำต้นใหม่มาปลูกในถุงเพาะชำจนมีความแข็งแรงเสียก่อนนำลงปลูก



**การเตรียมพื้นที่ปลูก** ระยะปลูก 3 x 3 เมตร ต้นพันธุ์ที่ใช้ต้องเป็นพันธุ์ที่แข็งแรง วางต้นพันธุ์ให้เอียง 45 องศาในหลุมที่ขุดแล้วกลบดินแต่พอแน่น รดน้ำให้ชุ่มใช้ไม้หลักปักผูกเชือกให้เรียบ ร้อยเพื่อป้องกันลม ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝนหรือช่วงฝนตกจะช่วยไม่ให้เสียเวลา และแรงงาน ในการรดน้ำ การให้น้ำแบ่งใส่ 2 ครั้ง ในช่วงต้นฤดูฝนและปลายฤดูฝน ใช้น้ำสูตร 15 - 7 - 18, 15 - 15 - 15 ผสมกับปุ๋ยสูตร 12 - 5 - 14 อัตรา 30 กิโลกรัม/ไร่/ปี กรณีปลูกร่วมในสวนยาง ในสวนไม้ผล ในช่วงต้นฤดูฝนใช้น้ำสูตร 15 - 15 - 15 อัตรา 50 กิโลกรัม/ไร่/ปี

**การเก็บเกี่ยว** เริ่มเก็บเกี่ยวเมื่อต้นผักเหมียงมีอายุ 2 ปีขึ้นไป เก็บเกี่ยว 15-30 วัน/ ครั้ง เก็บยอดอ่อน ยอดเพศลาต ควรเด็ดให้ชิดข้อ ไม่เด็ดกลางข้อหรือตัด เพราะจะทำให้การแตกยอดอ่อนในครั้งต่อไปจะช้า เมื่อเก็บแล้วอย่าให้ใบหรือยอดอ่อนนั้นถูกแสงแดดและลม ควรพรมน้ำแต่พอชุ่ม สามารถเก็บได้นาน ประมาณ 5-6 วัน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

**การใช้ประโยชน์** ยอดใบอ่อนผักเหมียงใช้รับประทานสดและประกอบเป็นอาหาร เช่น แกงเลียง ต้มกะทิ แกงส้ม ผัดพริกกับหมู ปลา กุ้ง ไข่ ผัดไข่ ผัดผักรวม ผัดน้ำมันหอม แกงจืดหมูสับ ซุบเป็งทอด ไข่ห่อเมี่ยงคำ ผัดวุ้นเส้น แกงไตปลา และผัดผักในประเทศมาเลเซียและอินโดนีเซีย นิยมนำเนื้อในเมล็ดของผักเหมียงมาทำข้าวเกรียบ สรรพคุณทางยา ใบ รับประทานเพื่อบำรุงเส้นเอ็น กระดูก สายตา และสามารถนำมาใช้ลอกฝ้าได้อีกด้วย

**การตลาดและสู่ทางการค้า** ผักเหมียงมีขายทั่วไปตามตลาดชุมชนในภาคใต้ โดยขายเป็นกำ ๆ ละ 5 – 20 บาท แล้วแต่นขนาดกำ โดยปกติแล้วเมื่อนำผักเหมียง มาปรุงเป็นอาหารผักเหมียงจะขুবตัวมาก จึงต้องใช้ในปริมาณมากพอควร ในอดีตผักเหมียงนิยมบริโภคกันในจังหวัดภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน และมีการบริโภคกันบ้างแถบจังหวัดชุมพรและสุราษฎร์ธานี ปัจจุบันนี้ได้มีการขยายพื้นที่การปลูกผักเหมียงมายังจังหวัดในภาคใต้ฝั่งอ่าวไทย เช่น จังหวัดสงขลา เป็นการขยายตลาดมาสู่ผู้บริโภคได้มากขึ้น คาดว่าผู้บริโภคในกรุงเทพฯและภาคอื่นของประเทศจะบริโภคผักเหมียงกันมากขึ้นตามการเคลื่อนย้ายของประชากร และการให้ข้อมูลการบริโภคที่ทำได้แพร่หลายและกว้างขวางขึ้น

## โรคผักเหมียง

### **โรคใบจุดสาหร่าย (Agal leaf-spot, red rust)**

**เชื้อสาเหตุ** Cephaleuros virescens

**ลักษณะอาการ** เป็นจุดกลมขนาด 3-5 มิลลิเมตร ลักษณะเป็นขุยฟูเหมือนกำมะหยี่ มีสีเขียวอมเหลือง สีส้มหรือสีน้ำตาลอมส้ม เมื่อจุดจุดแผลจะหลุดโดยง่าย เนื้อเยื่อเป็นสีเหลือง

**ตะไคร่น้ำใบ (Leaf epiphyte)** เป็นการเจริญร่วมกันของราและสาหร่าย

**ลักษณะอาการ** เป็นจุดเล็ก ๆ อาจมีสีขาวอมเทา สีเขียวอ่อน หรือสีอื่น ๆ พบในพื้นที่ที่มีความชื้นสูง ทรงพุ่มหนาทึบ ไม่ตัดแต่งกิ่ง

ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารใบอ่อนและเมล็ด

| ค่าการวิเคราะห์<br>(g/100g) | ผักเหมียง  |        |
|-----------------------------|------------|--------|
|                             | ใบอ่อน     | เมล็ด  |
|                             |            | ไทย    |
| 1.พลังงาน (kcal)            | 91.14      | 252.08 |
| 2. % ความชื้น               | 76.41      | 38.48  |
| 3. % เถ้า (ash)             | 1.92       | 1.18   |
| 4.%Fiber                    | 5.4        | 11.1   |
| 5. %โปรตีน                  | 5.27       | 3.25   |
| 6. %ไขมัน                   | 1.49       | 2.14   |
| 7. คาร์โบไฮเดรต             | 14.91      | 54.94  |
| 8. แคลเซียม                 | 150.50 mg  |        |
| 9. เหล็ก                    | 21.5 mg    |        |
| 10. ฟอสฟอรัส                | 224.37 mg  |        |
| 11. วิตามิน A               | 10,889 LU. |        |
| 12. วิตามิน C               |            |        |
| 13. ไธอะมิน                 | 0.18 mg    |        |
| 14. ไรโบฟลาวิน              | 1.25 mg    |        |
| 15. ไนอะซิน                 | 1.73 mg    |        |

ที่มา : คุณค่าทางอาหารของผักเหมียง จากการวิเคราะห์ คุณค่าทางอาหารของผักเหมียงไทย โดยหน่วยงาน  
ต่างๆ ได้แก่ กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงวิทยาศาสตร์

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหาร คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พบว่าผักเหมียงมีคุณค่าทางอาหารสูงเมื่อเทียบกับผักทั่วไป

ตาราง ผลการเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารของใบยอดอ่อนต้นผักเหมียง กับผักทั่วไปในท้องตลาด

| ชนิดผัก           | โปรตีน<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | แคลเซียม<br>(มก.) | เหล็ก<br>(มก.) | ฟอสฟอรัส<br>(มก.) | วิตามินเอ<br>(หน่วย<br>สากล) | โบฟลาวัน<br>(มก.) | ไนอะซิน<br>(มก.) |
|-------------------|------------------|-----------------|------------------------|-------------------|----------------|-------------------|------------------------------|-------------------|------------------|
| ผักเหมียง         | 6.56             | 1.17            | 14.91                  | 150.56            | 2.51           | 224.37            | 10,889                       | 1.25              | 1.73             |
| คะน้า             | 6.0              | 0.8             | 9.0                    | 249               | 2.7            | 93                | 10,000                       | 0.26              | 2.1              |
| กะหล่ำปลี         | 1.3              | 0.6             | 5.4                    | 49                | 0.4            | 69                | 130                          | 0.05              | 0.3              |
| บร็อกโคลี่        | 3.6              | 0.3             | 5.9                    | 103               | 1.1            | 78                | 2,500                        | 0.63              | 0.9              |
| ผักกาดขาว         | 1.6              | 0.1             | 3.0                    | 43                | 0.6            | 40                | 150                          | 0.04              | 0.6              |
| ผักกาดหอม(ใบ)     | 1.3              | 0.3             | 3.5                    | 68                | 1.4            | 25                | 1,900                        | 0.08              | 0.4              |
| ฟักทอง            | 1.0              | 0.1             | 6.5                    | 21                | 0.8            | 44                | 1,600                        | 0.11              | 0.6              |
| มะเขือ            | 1.2              | 0.2             | 5.6                    | 12                | 0.7            | 26                | 10                           | 0.05              | 0.6              |
| มะเขือเทศ (เขียว) | 1.2              | 0.2             | 5.1                    | 13                | 0.5            | 27                | 270                          | 0.04              | 0.5              |
| มะเขือเทศ (สุก)   | 1.1              | 0.2             | 4.7                    | 13                | 0.5            | 27                | 900                          | 0.04              | 0.7              |

ที่มา : คุณค่าทางอาหารของผักเหมียง จากการวิเคราะห์ คุณค่าทางอาหารของผักเหมียงไทย โดยหน่วยงาน  
ต่างๆ ได้แก่ กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงวิทยาศาสตร์

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหาร คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พบว่าผักเหมียงมีคุณค่าทางอาหารสูงเมื่อเทียบกับผักทั่วไป

## บทสรุป

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดระยอง(พืชสวน) ได้ทำการทดสอบการปลูกผักเหมียง  
แซมยางพารา และไม้ผลต่างๆ ในพื้นที่บริเวณแปลงยางพารา ใกล้เคียงกับน้ำหนองปลาไหล อำเภอปลวกแดง  
จังหวัดระยอง พบว่า ผักเหมียงสามารถปลูกได้ดีในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นตัวแทนของภาคตะวันออก  
เหมาะสำหรับแนะนำให้เกษตรกรผู้ปลูกยางพารา และไม้ผลปลูกเป็นพืชแซม เพื่อเป็นรายได้เสริม หรือปลูกเพื่อ  
บริโภคในครัวเรือน ลดรายจ่าย อีกทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการสูง หากเกษตรกรท่านใดสนใจ ติดต่อสอบถาม  
ได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดระยอง(พืชสวน) โทร.0-3861-8450



