



# เมล็ดพันธุ์สมุนไพรและผักพื้นบ้าน

โดย... ศิริวรรณ ทิพรักษ์<sup>1</sup>

...เมล็ดพันธุ์ (Seed) ต่างจาก...เมล็ดพืชอาหาร (grain)

เมล็ดพันธุ์ (Seed) คือ ส่วนขยายพันธุ์พืช สามารถงอกและเจริญเติบโตเป็นต้นกล้าเพื่อใช้ในการดำรงเผ่าพันธุ์และขยายพันธุ์พืชต่อไปได้

เมล็ดพืช (Grain) คือ เมล็ดที่ใช้บริโภคเป็นอาหาร อาจไม่มีความงอกหลงเหลืออยู่เลยก็ได้

## ลักษณะของเมล็ดพันธุ์ที่ดี

1. ไม่มีโรคและแมลงเข้าทำลาย
2. ไม่มีเมล็ดพืชอื่น หรือฝุ่นผงเจือปน มีการแตกหักเสียหายน้อย หรือไม่มีเลย
3. เป็นเมล็ดที่เกิดจากการเก็บผลหรือฝักในช่วงที่มีระยะสุกแก่เหมาะสมต่อการเก็บเป็นเมล็ดพันธุ์ ซึ่งระยะสุกแก่ของเมล็ดพันธุ์นั้นขึ้นอยู่กับชนิดของพืช
4. มาจากผลหรือฝักที่เป็นพันธุ์ดี มีลักษณะเด่นตรงตามที่ต้องการ เป็นผลหรือฝักจากต้นที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคมึแมลงรบกวนน้อย และให้ผลผลิตสูง
5. เก็บเมล็ดพันธุ์จากพืชผสมตัวเอง พืชที่เป็นพันธุ์แท้ และพันธุ์ผสมเปิด (OP) ไม่ควรเก็บเมล็ดพันธุ์จากต้นที่เป็นพันธุ์ลูกผสม (F1 hybrid)
6. มีการเก็บรักษาที่เหมาะสมกับชนิดของเมล็ดพันธุ์

## ชนิดของเมล็ดพันธุ์

เมล็ดพันธุ์ สามารถแบ่งตามสภาพแวดล้อมในการเก็บรักษาได้ 2 ชนิด คือ

1. เมล็ดพันธุ์ที่ไม่สามารถคงความมีชีวิตอยู่ได้ในสภาพความชื้นต่ำ และเมล็ดพันธุ์เหล่านี้จะมีอายุการเก็บรักษาที่สั้น เรียกว่า Recalcitrant seed ได้แก่ พืชน้ำ และพืชที่มีเมล็ดขนาดใหญ่โดยเฉพาะไม้ผลเมืองร้อน เช่น มะตูม ทูเรียน ขนุน น้อยหน่า ลิ้นจี่ ยางพารา ปาล์มน้ำมัน มะพร้าว กาแฟ เป็นต้น
2. เมล็ดพันธุ์ที่คงความมีชีวิตอยู่ได้ในสภาพความชื้นต่ำ สามารถเก็บรักษาให้มีอายุยาวนานได้ในสภาพแวดล้อมที่แห้งและเย็น เรียกว่า Orthodox seed ได้แก่ เมล็ดพันธุ์สมุนไพร พืชไร่ พืชผัก และดอกไม้ต่างๆ เช่น กะเพรา อัญชัน ฟ้าทะลายโจร ดาวเรือง กระเจี๊ยบ ข้าว ถั่วต่างๆ เป็นต้น



พริกข้าว

## การเก็บเกี่ยวเมล็ดพันธุ์สมุนไพรและผักพื้นบ้าน

การเลือกลักษณะผล/ฝัก ที่เหมาะสมในการเก็บเมล็ดพันธุ์พืชผัก สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 เก็บเมล็ดพันธุ์เมื่อผลหรือฝักแห้ง

โดยเก็บเมื่อผลหรือฝักเป็นสีน้ำตาล จากนั้นนำไปผึ่งลมหรือตากแดดจนแห้งสนิท (อย่าปล่อยให้แห้งคาต้น) ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร กะเพรา ไทรพระพา กระเจี๊ยบเขียว พริก และถั่วเขียว เป็นต้น



ฟ้าทะลายโจร

พริก

มีเมล็ดพันธุ์บางชนิด ที่ต้องเก็บเมื่อฝักเริ่มแก่ แต่ฝักยังไม่แห้ง และนำฝักไปตากแดดต่อจนแห้งสนิท แล้วจึงค่อยเก็บเป็นเมล็ดพันธุ์ ได้แก่ ถั่วฝักยาว ข้าวโพด เป็นต้น

ประเภทที่ 2 เก็บเมล็ดพันธุ์เมื่อผลยังสดอยู่

โดยเก็บผลที่สุกแก่ ล้างเมล็ดให้สะอาด และตากเมล็ดให้แห้ง ได้แก่ พริกข้าว พริกทอง พริก มะเขือต่างๆ และฝักหวานป่า เป็นต้น



พริก

ฝักหวานป่า

มะระขี้นก

เมล็ดพันธุ์ที่เมื่อผ่าเมล็ดออกจากผลแล้ว ต้องบ่มเมล็ดในภาชนะปิด 1-2 วัน ก่อนล้างน้ำสะอาด และตากเมล็ดให้แห้งได้แก่ แตงกวา มะเขือเทศ และมะละกอ เป็นต้น



# เมล็ดพันธุ์สมุนไพรและผักพื้นบ้าน



ศูนย์ปฏิบัติการวิจัย  
และเรือนปลูกพืชทดลอง

โดย... ศิริวรรณ ทิพรักษ์<sup>1</sup>

## การตากเมล็ดพันธุ์

- ตากบนกระดาษ แผ่นพลาสติก ตะแกรง หรือตากในตะกร้าพลาสติก
- ไม่ควรวางเมล็ดสัมผัสพื้น หรือพื้นโดยตรง
- เมื่อล้างเมล็ดเสร็จใหม่ๆ ควรตากเมล็ดประมาณ 3 วัน
- โดยวันที่ 1 ตากเมล็ดในที่ร่ม และวันที่ 2-3 จึงนำออกตากแดด
- และเมื่อถึงตอนเย็น ควรเก็บในที่ร่มเพื่อป้องกันน้ำค้าง

## การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ ในครัวเรือน

- เก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ในถุงพลาสติกปิดผนึก กระจก หรือขวดแก้วที่มีฝาปิดเพื่อป้องกันความชื้น
- เขียนข้อมูลของเมล็ดพันธุ์ ได้แก่ ชนิดพืช วัน เดือน ปี ที่เก็บรักษา
- เก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ในตู้เย็นช่องใส่ผัก (อุณหภูมิ ประมาณ 15 °C)

เมล็ดพันธุ์ผักทั่วไปสามารถเก็บรักษาไว้ได้ประมาณ 2 ปี

## วัสดุป้องกันความชื้นเมล็ดพันธุ์

การใส่วัสดุป้องกันความชื้นลงในภาชนะบรรจุ สามารถยืดอายุการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ เนื่องจากช่วยควบคุมความชื้น และวัสดุบางชนิดอาจควบคุมแมลงศัตรูเมล็ดพันธุ์ได้



ซิลิกาเจล 1 ส่วน : เมล็ดพันธุ์ 10 ส่วน



ข้าวคั่ว 1 ส่วน : เมล็ดพันธุ์ 5 ส่วน



ปูนเผา 1 ส่วน : เมล็ดพันธุ์ 5 ส่วน



ขี้เถ้า 1 ส่วน : เมล็ดพันธุ์ 1 ส่วน



Drying beads ไม้ใส่  
เม็ดดูดความชื้น วัสดุดูดความชื้น



ถ่าน 1 ส่วน : เมล็ดพันธุ์ 1 ส่วน

เก็บเมล็ดพันธุ์ใน  
ภาชนะปิดผนึก

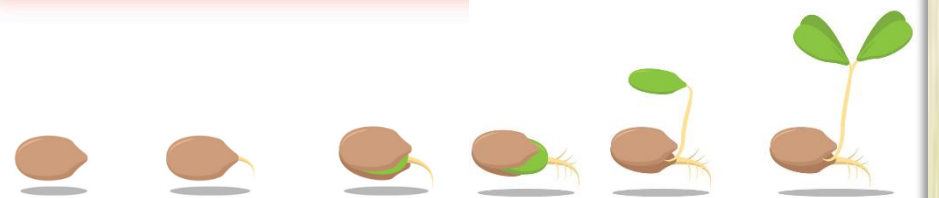
เก็บในที่แห้งและเย็น

เขียน  
วัน เดือน ปี ที่เก็บ

ทดสอบความงอก  
ทุก 2 ปี



ความรู้เพิ่มเติม...  
เกี่ยวกับเมล็ดพันธุ์



## ปัจจัยที่มีผลอายุการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์

- ชนิดของพืช**  
เช่น เมล็ดพันธุ์พืชที่มีน้ำมันในเมล็ดสูง อาทิ ถั่วเหลือง และทานตะวัน จะมีอายุเก็บรักษาสั้นกว่าเมล็ดพันธุ์ข้าว
- พันธุ์พืช**  
เมล็ดพันธุ์จากพืชชนิดเดียวกันแต่ต่างสายพันธุ์ เช่น เมล็ดพันธุ์ถั่วเหลืองพันธุ์เชียงใหม่ 60 มีอายุการเก็บรักษาสั้นกว่าถั่วเหลืองพันธุ์ สจ.5 เป็นต้น
- ระดับความเสื่อม**  
เมล็ดพันธุ์ที่เสื่อมคุณภาพจะมีอายุการเก็บรักษาที่สั้นกว่า เมล็ดพันธุ์พืชชนิดเดียวกัน อายุการเก็บรักษาเท่ากัน แต่เป็นเมล็ดพันธุ์ที่ยังสมบูรณ์และไม่เสื่อมคุณภาพ โดยสาเหตุที่ทำให้เมล็ดพันธุ์มีการเสื่อมสภาพ ได้แก่ การเก็บเกี่ยวล่าช้า การได้รับความกระทบกระเทือนจากการเก็บเกี่ยวหรือหวด และได้รับความชื้นจากสภาพแวดล้อมหลังการเก็บเกี่ยว เป็นต้น
- ความชื้นเมล็ด**  
เมื่อเมล็ดพันธุ์มีความชื้นสูงขึ้น 1 เปอร์เซ็นต์ จะทำให้อายุการเก็บรักษาลดลงครึ่งหนึ่ง
- สภาพแวดล้อมในการเก็บรักษา**  
สภาพแวดล้อมในการเก็บรักษาที่มีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ เมล็ดพันธุ์จะเก็บรักษาได้นานกว่า และสภาพแวดล้อมในการเก็บรักษาที่มีอุณหภูมิต่ำ ก็จะสามารถเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ได้นานกว่าเช่นกัน

<sup>1</sup> หน่วยงานเทคโนโลยีเมล็ดพันธุ์และปรับปรุงพันธุ์พืช ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง ศูนย์วิจัยและบริการวิชาการ คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140 ; rdiswt@ku.ac.th ; 0-3435-1399 ต่อ 442





# เมล็ดพันธุ์สมุนไพรและผักพื้นบ้าน

โดย...ศิริวรรณ ทิพรักษ์<sup>1</sup>

## สมุนไพรประเภทพืชล้มลุกและไม้เลื้อย



**ฟ้าทะลายโจร**  
บรรเทาอาการไข้หวัด  
แก้ไอและเจ็บคอ



**ชุมเห็ดเทศ**  
บรรเทาอาการท้องผูก และใช้  
เป็นยาภายนอกรักษาโรคผิวหนัง



**ดอกคำฝอย**  
บรรเทาอาการท้องผูก และ  
เป็นยาภายนอกรักษาโรค  
ผิวหนัง กลาก เกื้อย



**กระเจี๊ยบแดง**  
ลดไขมันในเส้นเลือด



**อัญชัน** บำรุงสายตา มีสารต้าน  
อนุมูลอิสระ ชะลอริ้วรอย ดูแล  
ผิวหนัง และบำรุงผมดกดำ



**บัวบก** แก้ไข้ใน ลดอาการ  
อักเสบ กระตุ้นการสร้างคอ  
ลาเจน บำรุง สายตา บำรุง  
ประสาท และสมอง



### กะเพรา

ป้องกันอาการหวัด แก้คลื่นเหียน  
อาเจียน ขับลมในกระเพาะ ยับยั้งการ  
เจริญเติบโตของเชื้อโรค และช่วยฆ่า  
เชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้



### มะแว้ง

มีฤทธิ์บรรเทาอาการไอ  
ป้องกันอาหารเป็นพิษ  
รักษาแผลในกระเพาะอาหาร  
และรักษาโรคเบาหวาน



### มะระขี้นก

ลดระดับน้ำตาลในเลือด  
ต้านมะเร็ง และยับยั้งเชื้อ  
เอชไอวี

## ตัวอย่าง พืชสมุนไพร ที่ใช้เมล็ดพันธุ์ในการขยายพันธุ์



**มะรุ้ม** ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมัน  
และคอเลสเตอรอล  
ต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง  
ลดความดันโลหิต

## สมุนไพรประเภท ไม้ยืนต้น



### ฝาง



**มะตูม** ราก ใบ และเปลือกนำมาต้มดื่มเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ  
ผลใช้บรรเทาอาการท้องร่วง ปวดท้อง และแก้โรคบิดลดความดันโลหิต



**เพกา** เปลือกต้นเพกามีฤทธิ์  
ต้านการอักเสบ เปลือกต้นและ  
รากมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย  
หลายสายพันธุ์ และฝักอ่อน  
ต้านอนุมูลอิสระ



### ประคำดีควาย



### แค

อุดมไปด้วยวิตามิน มีส่วนช่วย  
ต่อต้านและยับยั้งมะเร็ง บำรุง  
สายตา ต้านความชรา

ใช้ภายนอก รักษาชันนะตุบนศีรษะ แก้เชื้อรา แก้รังแค ล้างแผล

<sup>1</sup> หน่วยเทคโนโลยีเมล็ดพันธุ์และปรับปรุงพันธุ์พืช ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง ศูนย์วิจัยและบริการวิชาการ คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140 ; rdiswt@ku.ac.th ; 0-3435-1399 ต่อ 442





## ...ต้นอ่อนพืชผัก และ ถั่วงอก...

โดย...ศิริวรรณ ทิพรักษ์<sup>1</sup>

กระแสการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่ผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ เมล็ดงอก และต้นอ่อนของพืชผักชนิดต่างๆ ก็จัดเป็นหนึ่งในผักสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมเนื่องจาก



มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าเมล็ดพืชที่ยังไม่งอก

ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ต้นอ่อนพืชหลายชนิด มีสี สีสวยงาม ช่วยตกแต่งให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น

ปลูกง่าย ใช้ระยะเวลาไม่นาน



### ต้นอ่อนพืชผัก...ที่นิยมรับประทาน

ต้นอ่อนถั่ว หรือ ถั่วงอก จากถั่วหลากหลายชนิด เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง และต้นอ่อนถั่วลันเตา หรือ “โด้วเหมียว”

ต้นอ่อนผักและธัญพืช เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ผักบุ้ง ข้าวสาลี



ไมโครกรีนสมุนไพรไทย เช่น ผักปลั่ง เขียวน้อย กะเพรา



ต้นอ่อนจากเมล็ดพืชขนาดเล็ก (ไมโครกรีน : micro green) หรือที่มักเรียกว่า “ผักจืด” ได้แก่ ต้นอ่อนผักกาดหัว (หัวไชเท้า) เรียกต้นอ่อนชนิดนี้ว่า “โควาเราะ” ต้นอ่อนผักสลัด บิท บร็อคโคลี่ เครส แรดิช มัสตาร์ด กะหล่ำปลี และ เป็นต้น

ต้นอ่อนจากเมล็ดไม้ยืนต้น เช่น ลูกเหมียง



### พืชที่เมล็ดพันธุ์มีพิษ

และไม่ควรบริโภคต้นอ่อน



สะหุง



ฟักข้าว



อย่ากินเมล็ดและต้นอ่อน..น้ำ

พืชตระกูลมะเขือ  
พริก มันฝรั่ง  
ยาสูบ มันแกว



ธูปารับ



เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ในการเพาะถั่วงอก และต้นอ่อนพืชผัก

ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่เคลือบ คลุก แช่ สารเคมีและปุ๋ยเคมี

ใช้เมล็ดพันธุ์ที่ปราศจากโรค แมลง เชื้อราเมล็ดพันธุ์

ถั่วงอกและต้นอ่อนเป็นผักอายุสั้น ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเคมี และฮอร์โมนสังเคราะห์ เพื่อผู้ผลิตและผู้บริโภคจะได้มีอายุยืนยาว.....

<sup>1</sup> หน่วยเทคโนโลยีเมล็ดพันธุ์และปรับปรุงพันธุ์พืช ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง ศูนย์วิจัยและบริการวิชาการ คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140 ; rdiswt@ku.ac.th ; 0-3435-1399 ต่อ 442