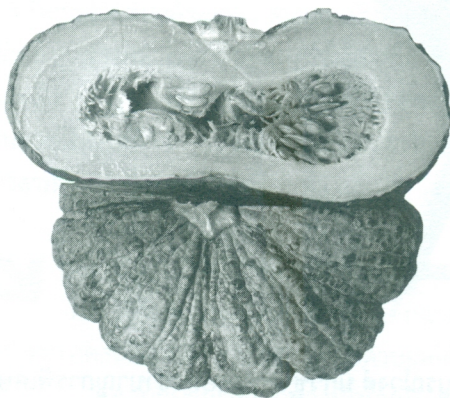


ฟักทอง :

พืชมหัศจรรย์

ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง



๒๑๑๙๘๐

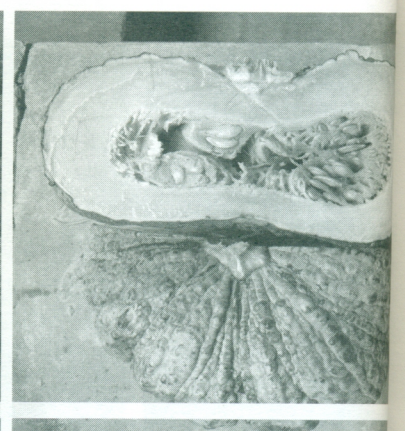


สุพรรณษา เพชรหิน

ศูนย์วิจัยพืชผักโลก (AVRDC-ESEA)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

▶ ฟักทอง (Pumpkin) เป็นพืชตระกูลแตงที่อยู่ในวงศ์ cucurbitaceae ซึ่งประกอบด้วย แตงกวา มะระ ฟักทอง เมล่อน แตงโม บวบ ฟักแฟง ฟักทอง เป็นพืชผักที่สามารถบริโภคได้ทั้งยอด ผลอ่อน ผลแก่ ดอก เมล็ด ทุกส่วนล้วนแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งยังเป็นพืชผักที่ค่อนข้างปลูกง่าย สามารถปลูกได้ทุกภาคของประเทศไทย ฟักทองมีรูปร่างหลายแบบ แต่คนไทยนิยมบริโภคฟักทองทรงแบนหรือแป้น เปลือกสีเขียวเข้ม ผิวขรุขระ (ภาพที่ 1) ฟักทองสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างทั้งของคาวและของหวาน ฟักทองเป็นพืชผักที่ตลาดต้องการ ส่วนของราคาฟักทองนั้นขึ้นอยู่กับฤดูกาลและความนิยมของผู้บริโภค ซึ่งฟักทองนั้นสามารถทำรายได้ให้กับเกษตรกรได้ไม่น้อย



ภาพที่ 1 ฟักทอง (*Cucurcita moschata* Duchesne)

ฟักทองมีถิ่นกำเนิดมาจากแถบตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกา ประเทศเม็กซิโก และทางตอนเหนือของอเมริกาใต้ (Whitaker and Robinson, 1986) ซึ่งมีประวัติการปลูกมาตั้งแต่ 10,000 – 30,000 ปี จัดเป็นพืชที่มีประโยชน์ และมีความสำคัญมายาวนาน (จานุลักษณ์ และคณะ, 2549)

➤ แหล่งปลูกฟักทองในประเทศไทย

หลายจังหวัดปลูกฟักทองเพื่อจำหน่าย แต่แหล่งปลูกที่สำคัญ คือ ศรีสะเกษ สกลนคร ขอนแก่น กาญจนบุรี ชุมพร และฉะเชิงเทรา (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2013)

➤ ฟักทองมีประโยชน์อย่างไร

ในทางโภชนาการจัดให้ฟักทองเป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงชนิดหนึ่ง น้ำหนักของฟักทองสด 100 กรัม มีปริมาณเส้นใย 1.1 กรัม วิตามินเอ 1,600 IU และวิตามินซี 9 มิลลิกรัม (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, มปป.) ฟักทองสามารถบริโภคได้ทั้งส่วนของผล ยอด ดอก ใบ และลำต้นอ่อน โดย

ยอดของฟักทอง : มีเบต้าแคโรทีน วิตามินอี และแคลเซียมปานกลาง มีวิตามินซี (Ascorbic Acid) ปริมาณสูง และมีธาตุเหล็กต่ำ

ผลฟักทอง : มีวิตามินอี และมีวิตามินซีปานกลาง มีสารไรโบฟลาวิน (วิตามินบี 2) แคลเซียม และธาตุเหล็กต่ำ (AVRDC, 2013) ซึ่งบีตาแคโรทีน (β -carotene) เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ มีประโยชน์ในการดูแลรักษาผิวพรรณ และชะลอความแก่โดยบีตาแคโรทีนนั้นจะช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์อนุมูลอิสระ นอกจากนี้แล้วยังลดความเสี่ยงต่อภาวะมะเร็ง และบำรุงสุขภาพดวงตา (สารานุกรมเสรี, 2556) วิตามินอี เป็นสารบำรุงที่ทำให้ผิวชุ่มชื้น ช่วยลดการอักเสบของผิว และป้องกันอันตรายที่เกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ด้วยเมื่ออยู่ในรูป เอสเตอร์ (<http://www.berichthailand.com>) ส่วนวิตามินซี (Ascorbic Acid) นั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพเหงือก และฟัน กระดูกเยื่ออ่อน และผิวหนัง วิตามินซีจะช่วยร่างกายผลิต และรักษาระดับของสารคอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน เส้นเอ็น และผิวหนัง (ศูนย์สุขภาพและโภชนาการไทย, 2556) คนไทยนิยมนำฟักทองมาผัด แกงเผ็ด ข้าวเกรียบ ขนมหวาน หรือทำพาย ฟักทองซึ่งฟักทองมีคุณค่าทางอาหารสูง แต่ให้พลังงานต่ำ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร

น้ำจากเนื้อฟักทอง : ลดน้ำตาลในเลือด

เมล็ดฟักทอง : คั่วหรือเป็นอาหารคั่วเคี้ยว มีธาตุเหล็กสังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม และกรดไขมันจำเป็น เมล็ดฟักทอง 1 กรัม มีกรดอะมิโนทริปโตเฟนมากเท่ากับ

นมสด 1 แก้ว นอกจากนี้แล้วเมล็ดฟักทองยังมีน้ำมันที่อุดมไปด้วยสารแกมมา โทโคฟีโนล สารนี้มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และสารต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันเมล็ดฟักทอง : มีวิตามินอี กรดไขมันไม่อิ่มตัว มีการใช้น้ำมันเมล็ดฟักทองในการป้องกันต่อมลูกหมากโต ลดความดันเลือด ลดอาการคอเลสเตอรอลสูง โรคปวดข้อเข่า ช่วยสมรรถภาพกระเพาะปัสสาวะ ลดปริมาณน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน และใช้ในผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหาร เต้านม ปอด และลำไส้ใหญ่

ฟักทองกับความงามผิวพรรณ : เอนไซม์จากเนื้อฟักทองบด (รวมเมล็ด) มีความสามารถในการผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และซ่อมแซมส่วนสึกหรบ มีสารต้านออกซิเดชั่น วิตามิน และแร่ธาตุจำเป็นที่ผิวต้องการ เมล็ดฟักทองมีวิตามินอี กรดไขมันไม่อิ่มตัว สเตอรอลจึงช่วยในการรักษาความชุ่มชื้น และซ่อมแซมผิว (สุธาทิพ, 2551)

➤ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟักทองเป็นพืชผสมข้าม ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแยกกัน (ภาพที่ 2) คนละดอกแต่อยู่บนต้นเดียวกันและเป็นพืชล้มลุกปีเดียว



ภาพที่ 2 ดอกตัวเมียและดอกตัวผู้ของฟักทอง



ผักทอง : พืชมีคาร์บอนที่มีคุณค่าทางอาหารสูง

ลำต้น : เป็นเถาเลื้อยยาว 3-6 เมตร

ใบ : เป็นใบเดี่ยว กว้างประมาณ 10-20 เซนติเมตร ยาว 15-30 เซนติเมตร ขอบใบหยัก เว้าเป็นแฉกตื้นๆ ปลายใบมน มีขนทั้งสองด้าน แผ่นใบ รูปกลมเป็นรูปไต โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจกว้าง ๆ

ดอก : ดอกตัวผู้ มีก้านดอกยาว กลีบรองดอก เชื่อมติดกันเป็นรูปประฆังปลายแยกเป็น 5 กลีบ มักจะมีลักษณะแบนคล้ายใบ กลีบดอกสีเหลืองหรือเหลืองอมส้ม ยาว 10-12 เซนติเมตร

ดอกตัวเมีย มีกลีบรองดอกและกลีบดอก มีท่อรับไข่ ปลายท่อแยกเป็น 3 แฉกใหญ่ ยาวประมาณ 2 เซนติเมตร สีส้มสดหรือเขียว (โครงการเผยแพร่ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพ และภูมิปัญญาท้องถิ่น บนพื้นที่สูง, 2556)

ผล : ผลมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ซึ่งรูปร่างนั้นมีตั้งแต่กลมจนถึงค่อนข้างแบน ผิวผลมักเป็นตุ่มนูนหรือหยักเป็นร่อง เนื้อในผลมีสีเหลืองจนถึงสีเหลืองอมส้ม เหลืองอมเขียว (จานุลักษณ์ และคณะ, 2549)

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ผักทองเจริญเติบโตได้ดีที่อุณหภูมิระหว่าง 18-27 องศาเซลเซียส เป็นพืชที่ไม่ทนต่อความหนาวจัด และจะชะงักการเจริญเติบโตในสภาพอุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการแสดงเพศของดอกผักทอง ถ้าช่วงแสงสั้น (กลางวันสั้นกว่า 12 ชั่วโมง) จะทำให้ดอกตัวเมียแสดงได้เร็ว และมีจำนวนมาก แต่ถ้าอุณหภูมิสูง และเป็นช่วงวันยาว (ช่วงแสงมากกว่า 12 ชั่วโมง) จะส่งผลทำให้เพศผู้มีจำนวนมากและตัวเมียมีจำนวนน้อยลง (จานุลักษณ์ และคณะ, 2549)

การปลูกผักทอง

ผักทองเป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มี pH 5.5-6.8 ถ้าหากดินมี pH ต่ำ ควรใส่ปูนขาว ผักทองเป็นพืชที่อ่อนไหวต่อระดับธาตุแมกนีเซียมต่ำ แนะนำให้เกษตรกรเสริมธาตุนี้ด้วย (Terry et al., 1998) ผักทองเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทรายที่มีความอุดมสมบูรณ์ดี และมีการระบายน้ำดี ผักทองไม่ชอบดินที่ชื้นแฉะและมีน้ำขัง (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2013)

การเตรียมดิน

ไถดินให้ลึกประมาณ 25-30 เซนติเมตร ไถรอบแรก ควรตากดินทิ้งไว้ 5-7 วัน หลังจากนั้นไถแปรเพื่อทำให้ดินร่วนซุย

การเตรียมพื้นที่ปลูก

ระยะปลูกระหว่างต้น 1 เมตร ระหว่างแถว 4 เมตร หากผักทอง 1 ไร่ จะปลูกได้ประมาณ 400 ต้น การวัดระยะแปลงให้ใช้ไม้ปักหลักระยะ 4 เมตร เพื่อให้รถไถทำการเปิดร่อง หลังจากนั้นใช้พลาสติกดำซึ่งเป็นพลาสติกคลุมแปลง ขนาดความกว้าง 1.5 เมตร เกษตรกรสามารถใช้กระป๋องของเงาะหรือลำไยกระป๋อง นำมาเจาะรูต่างๆ ที่กันกระป๋องและรอบๆ กระป๋อง หรือใช้เหล็กทำคล้ายกับกระป๋องเงาะรู ซึ่งเหล็กจะมีอายุการใช้งานนานกว่ากระป๋องเงาะ จากนั้นทำให้กระป๋องเกิดความร้อนโดยการก่อไฟในกระป๋องโดยใช้ไม้หรือถ่านก็ได้แล้วนำไปเจาะหลุมผักทองตามระยะห่างระหว่างต้น (AVRDC-ESEA, 2013)

การปลูกผักทองมีทั้งแบบหยอดเมล็ดและการเพาะกล้า

1. การปลูกแบบหยอดเมล็ด ก่อนขุดหลุมปลูกให้รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมักหยอดเมล็ด 3-5 เมล็ด กลบด้วยดินผสมละเอียดลึก 2.5-5 เซนติเมตร คลุมด้วยฟาง รดน้ำให้ชุ่ม ประมาณ 3-5 วัน ต้นกล้าจะโผล่พื้นดิน เมื่อดันกล้ามีใบจริง 2-3 ใบ ทำการถอนต้นที่อ่อนแอทิ้ง เหลือต้นที่สมบูรณ์ไว้ 1 ต้นต่อหลุม

2. การปลูกโดยการเพาะกล้า นำเมล็ดผักทองห่อผ้าขาวบาง จุ่มน้ำไหล 15-30 นาที นำเมล็ดไปบ่มไว้ในกล่องพลาสติกใส 3-5 วัน เมล็ดจะเริ่มมีรากออกมา จากนั้นนำไปเพาะในถาดที่ใส่วัสดุเพาะ (เช่น ไม้เคียว) หรือเกษตรกรสามารถเตรียมส่วนผสมเองได้โดยใช้ 1 ดิน: 1 ปุ๋ยหมัก : 1 ขุยมะพร้าว หลังจากนั้นรดน้ำไปประมาณ 9-12 วัน หรือผักทองมีใบจริง 1-2 ใบ ให้ทำการย้ายปลูก (ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร, 2552)

จำนวนเมล็ดที่ใช้

เมล็ดผักทองแต่ละพันธุ์มีขนาดแตกต่างกัน ดังนั้นนอกจากการประมาณการใช้เมล็ดโดยการชั่งน้ำหนักที่ต้องการต่อพื้นที่ แล้วยังสามารถใช้วิธีนับจำนวนหลุมปลูกต่อพื้นที่ (Charles et al., 2004)

การให้น้ำ

ผักทองเป็นพืชที่มีรากค่อนข้างยาว การให้น้ำตามร่องควรให้อาทิตย์ละ 1 ครั้ง หรือหากเป็นระบบน้ำหยดไม่ควรให้น้ำแฉะเกินไปเพราะจะเกิดโรคโคนเน่า หรือรากเน่าได้ ควรให้น้ำในช่วงเช้าหรือช่วงบ่าย การให้น้ำแบบพ่นฝอยเป็นวิธีการที่ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากจะทำให้พืชเป็นโรค เมื่อผักทองเริ่มใกล้วันเก็บเกี่ยวควรหยุดการให้น้ำ (AVRDC-ESEA, 2013), (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2556), (ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร, 2552)

▼ การใส่ปุ๋ย

พืชตระกูลแตงเป็นพืชที่ต้องการธาตุไนโตรเจนต่ำ แต่ต้องการโพแทสเซียมและฟอสฟอรัสสูง เพื่อการเจริญเติบโตของผล การใส่ปุ๋ยไนโตรเจนเยอะเกินไปจะส่งเสริมให้เถาเจริญดี แต่ทำให้ติดผลช้าหรือการติดผลลดลง คุณภาพต่ำลง (Terry et al., 1998) และยังทำให้เปลี้ยอ่อนเข้าทำลายฟักทองได้ง่าย (Janet Janet, 2010) เมื่อฟักทองอายุ 10-14 วัน ให้ใส่ปุ๋ยตัวหน้าสูง เช่น 46-0-0 หรือ 15-0-0 อัตรา 10-15 กิโลกรัมต่อไร่ เมื่ออายุ 20-25 วัน และ 30 วัน ควรใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง ครั้งละ 25-30 กิโลกรัมต่อไร่ (ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร, 2552) หรืออีกหนึ่งวิธีการคือ การให้ปุ๋ยพร้อมกับการให้น้ำทุกอาทิตย์โดยหลังจากที่ย้ายกล้าฟักทองประมาณ 5-7 วัน ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 15-0-0 ต้นละประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งเกษตรกรสามารถใช้ไม้เจาะหลุมห่างจากต้นประมาณ 5 เซนติเมตร เพื่อหยอดปุ๋ยลงไปวิธีการนี้จะลดการสูญเสียปุ๋ยที่จะถูกชะล้างไปกับน้ำ หลังจากใส่ปุ๋ยแล้วให้รดน้ำตามเพื่อให้ปุ๋ยละลาย อาทิตย์ต่อมาหรือหลังจากย้ายกล้าได้ 14 วัน ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ต้นละ 1 ช้อนชา ให้ทุกอาทิตย์จนกระทั่งฟักทองออกดอกให้เปลี่ยนเป็นสูตร 12-24-12 และเมื่อฟักทองเริ่มแก่ ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 วิธีนี้เหมาะกับเกษตรกรที่มีเวลามากพอในการดูแลฟักทอง (AVRDC-ESEA, 2013)

▼ การผสมพันธุ์

ฟักทองเป็นพืชผสมข้าม ดอกตัวผู้และตัวเมียแยกกัน อยู่คนละดอกภายในต้นเดียวกัน เกษตรกรสามารถช่วยผสมเกสรโดยนำเกสรตัวผู้ที่กำลังบาน เต็ด และปลิดกลีบดอกออกให้หมดแล้วเคาะเกสรตัวผู้ให้ตกลงบนเกสรตัวเมีย (ภาพที่ 3) ถ้าผสมไม่ติดดอกตัวเมียจะฝ่อไป (www.pumpkin.com) ฝักสามารถช่วยผสมฟักทองได้เป็นอย่างดี ฝักจะบินมาผสม



ภาพที่ 3 การผสมพันธุ์ฟักทอง

เมื่อตัวเมียเริ่มบาน ละอองเกสรตัวผู้จะถูกผึ้งขนย้ายไปยังเกสรตัวเมีย เกษตรกรสามารถเลี้ยงผึ้งไว้ใกล้แปลงปลูกฟักทอง หรือ ถ้าบริเวณแปลงปลูกมีผึ้งที่อยู่ตามธรรมชาติมากพอสมควรจะเป็นผลดีต่อเกษตรกร และเกษตรกรควรหลีกเลี่ยงการพ่นสารเคมีในช่วงที่ผึ้งออกมา เพราะจะทำให้ผึ้งตาย ถ้าเกษตรกรต้องการทราบว่าผึ้งจะมาช่วยผสมมากน้อยเพียงใดสามารถสังเกตจากช่วงบ่ายหลังจากดอกเปิด สังเกตว่าอับละอองเรณูที่อยู่บนต้นตัวผู้เหลือมากน้อยเพียงใด ถ้าอับละอองเหลือมากก็สามารถคาดการณ์ได้ว่ามีผึ้งมาทำกิจกรรมในแปลงน้อย ซึ่งอาจจะมีปัญหาเรื่องการติดผลน้อยตามมา ดังนั้นเกษตรกรควรช่วยผสม ดอกฟักทองจะบานช่วงเช้าเท่านั้น และดอกจะปิดลงในช่วงบ่ายหรือถ้าอากาศร้อนดอกจะปิดเร็วขึ้น อากาศร้อนและแห้งมีผลทำให้การติดผลและขนาดของผลลดลง (Terry et al., 1998) หากการผสมพันธุ์ไม่สมบูรณ์จะมีผลต่อรูปร่างของผลหรือการติดผลไม่ดี (Charles et al., 2004)

▼ การควบคุมวัชพืช

การปลูกฟักทองวัชพืชเป็นปัญหาที่สำคัญเนื่องจากฟักทองเป็นพืชล้มลุกที่มีใบกว้าง ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน วัชพืชที่งอกขึ้นระหว่างต้นจะทำให้ยากต่อการจัดการ และเมล็ดวัชพืชที่มีการพักตัวอยู่ในดินจะเป็นปัญหาในฤดูปลูกต่อไป (Charles et al., 2004) การคลุมแปลงปลูกด้วยพลาสติกเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยควบคุมวัชพืชได้ระดับหนึ่ง เนื่องจากพลาสติกกว้าง 1.5 เมตร แต่เถาฟักทองยาวกว่า 3 เมตร ดังนั้นสามารถนำฟางข้าวมาคลุมต่อจากพลาสติกได้ (ภาพที่ 4) หรือในระหว่างที่ฟักทองยังเลื้อยไม่พันพลาสติกเกษตรกรสามารถใช้รถไถมาไถพรวนบนแปลงฟักทองทั้งยังเป็นการพรวนดินไปในแปลงเพื่อทำให้รากที่เกิดตามข้อยึดเกาะดินได้ดีขึ้น (AVRDC-ESEA, 2013)



ภาพที่ 4 การใช้ฟางข้าวคลุมแปลงฟักทองเพื่อควบคุมวัชพืช



โรคและแมลงศัตรูของผักทอง

ปัญหาของโรคจะไม่สร้างความลำบากใจให้กับเกษตรกร หากมีการจัดการระบบการปลูกที่ดี เช่นการเตรียมดินที่ดีจะช่วยป้องกันโรครากเน่า โคนเน่า การใช้ปุ๋ยคอกปุ๋ยหมักหรือการปลูกพืชบำรุงดินจะทำให้ดินร่วนซุย โรคที่เกิดขึ้นทางใบได้แก่ ราแป้งซึ่งมักจะระบาดรุนแรงเมื่ออุณหภูมิกลางวันเย็นและมีความชื้นสัมพัทธ์สูง

โรคราน้ำค้าง มักระบาดช่วงฤดูฝน วิธีการแก้ไขคือการตัดต้นที่เป็นโรคเผาทำลาย ไม่ให้น้ำแบบฟ่นฝอย ใช้สารเคมีป้องกันโรค(ชมรมเผยแพร่ความรู้เกษตรกร, 2552)

โรคผลเน่า เกิดจากเชื้อรา *Mycosphaerella melonis* ซึ่งจะเข้าทำลายทุกส่วนของผักทอง รวมทั้งผลของผักทองด้วยโดยจะเริ่มจากมีจุดสีน้ำตาลอ่อนแล้วเปลี่ยนเป็นสีดำต่อมาเนื้อเยื่อบนผลจะเริ่มนิ่ม เชื้อจะกระจายพื้นที่ไม่อย่างรวดเร็วทำให้ผลเน่า มีเชื้อราอีกหลายตัวรวมทั้งเชื้อ *Fusarium* และ *Phytophthora* ที่เป็นสาเหตุที่อาจทำให้ผลเกิดความเสียหายในช่วงฤดูร้อนที่มีฝนตก วิธีการควบคุมคือ ปลูกพืชหมุนเวียนทุก 3 ปี ที่ไม่ใช่พืชตระกูลแตง หลีกเลี่ยงการปลูกในดินที่มีการระบายน้ำไม่ดี และใช้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่มีโรคติดมา

โรคไวรัส เป็นโรคที่มีความสำคัญที่มีอิทธิพลต่อผลผลิตของผักทอง ลักษณะอาการของโรคขึ้นอยู่กับชนิดของไวรัส ซึ่งเป็นลักษณะจำเพาะของเชื้อที่เข้าทำลาย แต่ปกติแล้วพืชจะแคระแกรน ใบอ่อนจะเป็นสีเหลืองหรือด่าง และมีรูปร่างที่ผิดปกติ ถ้าลำต้นแก่จะเห็นใบและผลต่างชัดเจนขึ้น หากโรคเกิดขึ้นมากจะไม่ได้ผลผลิต (Charles et al., 2004) การควบคุมโรคไวรัสเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่สามารถป้องกันโดยการกำจัดแมลงพาหะเช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยไฟ แมลงหวี่ขาว ตัวงเต่าแดง เช่นการใช้ เซฟวิน 85 อัตรา 20-30 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร หรือใช้กาวดักแมลง (ชมรมเผยแพร่ความรู้เกษตรกร, 2552)

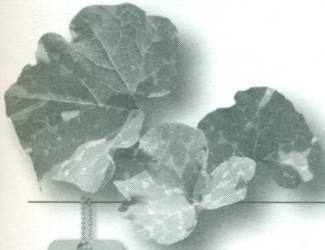
การเก็บเกี่ยว

เมื่อผลผักทองขึ้นนวลทั่วทั้งผลตั้งแต่หัวไปจนถึงก้นของผล แสดงว่าแก่จัดหรือเริ่มบออายุจากการผสมติดแล้วประมาณ 35-40 วัน การตัดควรเหลือขั้วติดไว้พอประมาณเพื่อช่วยในการเก็บรักษา และอย่าให้ขั้วหักเพราะจะส่งผลถึงราคา (ชมรมเผยแพร่ความรู้เกษตรกร, 2552) หรืออาจสังเกตจากสีของผลซึ่งเปลี่ยนเป็นสีเข้มและขั้วผลแข็งขึ้น ผักทองจะไม่สุกแก่พร้อมกันในเวลาเดียว ผลที่ยังไม่แก่จะทยอยสุกแก่ซึ่งระยะเวลาเก็บเกี่ยวประมาณ 3-4 สัปดาห์ หลังจากการเก็บเกี่ยวผักทองแล้ว ควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่ควรวางไว้บนพื้นโดยตรง และควรเก็บไว้ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อลดการเน่าของผักทอง (Terry et al., 1998)

สรุป

ผักทองเป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คนไทยนิยมรับประทานผักทองที่มีผิวขรุขระเนื้อในสีเหลืองเช่นเดียวกับประเทศเพื่อนบ้านอย่างลาว และกัมพูชา แต่ประเทศกัมพูชาจะบริโภคผลทั้งรูปทรงแบน และรูปทรงคล้ายดัมเบลเหมือนกับเวียดนามซึ่งเนื้อในเป็นสีส้ม คนไทยนิยมรับประทานผักทองที่มีรสชาติดมัน เหนียว เนื้อละเอียด และเนื้อในสีเหลืองซึ่งผักทองสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างทั้งยังมีคุณประโยชน์มากมายดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น การปลูกและการดูแลก็ไม่ยุ่งยากมากนัก และเป็นพืชที่ตลาดมีความต้องการ การจัดการระบบและการดูแลที่ดีจะส่งเสริมให้เกษตรกรได้ผลผลิตดี และส่งผลให้รายได้ดีตามมา (U)





MAEJO VISION

⇒ เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2556). **ฟักทอง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.doae.go.th/library/html/detail/pumpkin/pumpkin2.htm> (9 เมษายน 2556).

งานุรักษ์ชัย ขนบดี, มุกดา สุขสวัสดิ์, จินันทนา จอมดวง, อัญชลี สงวนพงษ์, พรนิภา เลิศศิลป์มงคล, ทิพวรรณ มานนท์ และ จิรภา พงษ์จันทา. (2549). **ฟักทอง: การผลิตเมล็ดพันธุ์และการใช้ประโยชน์**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์ วังบูรพา. 120 น.

โครงการเผยแพร่ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นบนพื้นที่สูง. (2556). **ฟักทอง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://eherb.hrdi.or.th/search_result_details.php?herbariumID=360&name=-%20Cushaw%20%20-%20Pumpkin (9 เมษายน 2556).

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา. (ม.ป.ป.). **การปลูกฟักทองแบบปลอดภัย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.kasetporpeang.com/forums/index.php?topic=1302.16> (12 ธันวาคม 2553).

ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร. (2552). **การผลิตฟักทองแบบปลอดภัย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.rakbankerd.com> (17 ตุลาคม 2554).

นานาประโยชน์วิตามินอี. (2556). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.berichthailand.com/tipdetail.php?lang=en&pid=9> (30 เมษายน 2556).

ฟักทอง. (2556). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.pumpkin.com (8 มีนาคม 2556).

สารานุกรมเสรี. (2556). **บิตาแคโรทีน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org>. (30 เมษายน 2556)

สุราทิพ ภมรประวัตติ. (2551). **ฟักทองลดน้ำตาลในเลือด**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.doctor.or.th/article/detail/1207> (9 เมษายน 2556).

ศูนย์สุขภาพและโภชนาการไทย. (2556). **วิตามินซี (ASCORBIC ACID)**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nutritionthailand.com/nutrition/vitamin/358-ascorbic-acid> (30 เมษายน 2556).

AVRDC-The World Vegetable Center. 2013. **Pumpkin (*Cucurbita moschata*)**. [Online] Available <http://avrdc.org/?p=3873> (April 9, 2013).

AVRDC-ESEA. (2013). **Pumpkin Production**. Unpublished

Charles Marr, Terry Schaplowsky and Ted Carey. (2004). **Commercial Vegetable Production: Pumpkins**. [Online] Available <http://www.oznet.ksu.edu> (January 3, 2011)

Janet Bachmann. (2010). **Organic Pumpkin and Winter Squash Marketing and Production**. [Online] Available www.attra.ncat.org (January 3, 2011)

Terry Jones, Brent Rowell, John Strang, Ric Bessin and Bill Nesmith. (1998). **Kentucky Pumpkin Integrated Pest Management**. [Online] Available www.uky.edu/Ag/IPM/manuals/ipm12pum.pdf (January 3, 2011)

Thomas W. Whiakar and R. W. Robinson. (1986). **Squash Breeding**. Breeding Vegetable Crop. 209-238 p.