



## ระบบข้อมูลพืชผัก

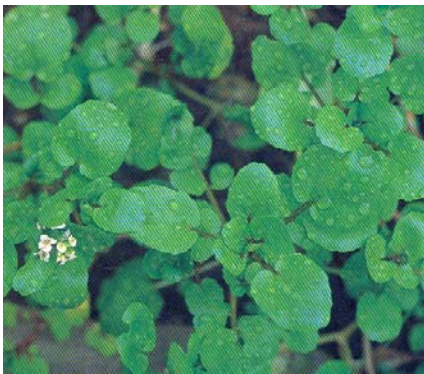
สาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร

<http://www.mju.ac.th/fac-agr/hort/vegetable/main.htm>

### สลัดน้ำ

รศ. นิพนธ์ ไชยมงคล

ปรับปรุงแก้ไข มิถุนายน 2548



สลัดน้ำ WATER CRESS: *Nasturtium officinale*

R. Br. (syn. *Roripa nasturtium-aquaticum* (L.)

Hayek อยู่ในวงศ์ Brassicaceae ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกับกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบตอนเหนือของยุโรป และเอเชีย พบขึ้นอยู่ทั่วไปในประเทศอังกฤษ และ เนปาล เป็น พืชข้ามปี แต่ปลูกเป็นพืชฤดูเดียว ต้นจะแตกกิ่งมาก อาจจะมีเลื้อย หรือลอยน้ำ

ใบใช้ประกอบอาหาร เช่น สลัดผัก ต้มจืด ผักนํ้า

มันหอย เป็นต้น ประกอบด้วยวิตามิน เอ ไรโบฟลาวิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม และโปรตีน ใช้ลด ความดันโลหิต รายงานวิจัยหลายแห่ง กล่าวว่าน้ำมันที่สกัดจากพืชตระกูลกะหล่ำ (mustard oils) ประกอบด้วยสาร isothiocyanates สูง เป็นต่อต้านอนุมูลอิสระ สามารถป้องกันโรคมะเร็ง ที่เกิดจากควันบุหรี่ในสัตว์ทดลอง และสาร phenylethyl isothiocyanates (PEITC) ในสลัดน้ำมี แนวน้ำมันให้ผลดีที่สุด

World cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research (1997) รายงานว่า ผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งประมาณร้อยละ 40 สามารถลดลงได้โดยรับประทานอาหารที่เหมาะสม

มะเร็งเกิดจากการรับประทานอาหารหรือการสูดดมสารตั้งต้นของโรคมะเร็ง เป็นสาเหตุอาการผิดปกติในเซลล์ สารประกอบน้ำมันในพืชตระกูลกะหล่ำ ประกอบด้วย phenylethyl isothiocyanates (PEITC) สามารถลดอัตราการเป็นมะเร็งในหนูทดลองได้

รากสามารถเจริญจากข้อ เจริญในน้ำหรือในที่ ๆ มีความชื้นสูง

สายพันธุ์ดั้งเดิมพบในลำธารน้ำสะอาด ระดับน้ำตื้น ไหลผ่านตลอดเวลา

### สลัดน้ำมีสองสายพันธุ์คือ

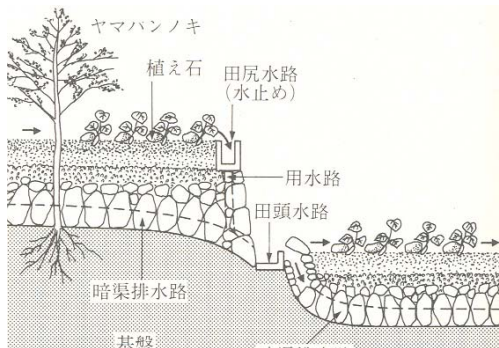
1. พันธุ์สีเขียว เป็นสายพันธุ์ที่ต้องการสภาพอากาศอบอุ่น ไม่ทนต่ออุณหภูมิต่ำติดดอกและเมล็ดง่าย
2. พันธุ์สีน้ำตาล เป็นสายพันธุ์ที่ค่อนข้างทนทานต่ออุณหภูมิต่ำ ติดดอกและเมล็ดยาก ขยายพันธุ์โดยการปักชำต้น

สลัดน้ำเป็นพืชที่ต้องการความชื้นสูง รากจะเจริญได้ดีในพื้นที่ ๆ มีระดับน้ำต้น (5 - 10 ซม.) มีน้ำสะอาดไหลผ่านช้า ๆ ตลอดเวลา การปลูกในที่ ๆ ไม่มีการหมุนเวียนของน้ำ จะทำให้น้ำเน่าเสีย และสลัดน้ำจะตาย ในกรณีที่ไม่สามารถหาแหล่งปลูกในที่ที่มีน้ำไหลผ่านได้ อาจจะใช้ปลูกตามขอบบ่อ โดยสูงกว่าระดับน้ำ 15 ซม. และบังร่มเงา หรืออาจจะปลูกในที่ ๆ ร่มรำไร และให้น้ำแบบพ่นฝอยวันละสองครั้ง

การปลูกเพื่อบริโภคในครอบครัว และปลูกเป็นไม้ประดับ อาจจะปลูกในกระถางหรือ ถาดปลูก โดยการผสมวัสดุปลูกลงไปในภาชนะสูง 5-7 ซม. ใช้ถาดรองภาชนะและใส่น้ำให้ สม่ำเสมอ วางไว้ใกล้หน้าต่างหรือที่ ๆ ได้รับแสงรำไร

### การเตรียมแปลงปลูก

สลัดน้ำมีถิ่นกำเนิดในเขตหนาว เจริญได้ดีในอุณหภูมิ 10-15 ° C แหล่งปลูกจึงเป็น พื้นที่ ๆ มีอุณหภูมิต่ำ และความชื้นของแสงต่ำในฤดูร้อน



ในที่ ๆ ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำได้ ควรใช้พลาสติกรองกันบ่อ ผสมดินร่วน ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอกเก่า ปุ๋ยเคมีสูตร 12-24-12 ใส่ลงไปใ บ่อให้สูง 25-30 ซม. เกลี่ยหน้าดินให้เรียบและ ทบให้แน่น เพื่อป้องกันการชะล้างหน้าดิน ทำ ขอบบ่อสูง 20-30 ซม. วางก้อนหินใบบ่อเพื่อ ความสะดวกในการเก็บเกี่ยว

การปลูกเพื่อการค้าสามารถทำแปลงปลูกคล้ายกับการทำนา โดยเตรียมดินเช่นเดียว กับการปลูกในบ่อ

### การเพาะปลูก

การขยายพันธุ์อาจเพาะเมล็ดหรือการปักชำ การขยายพันธุ์โดยเมล็ด รดน้ำแปลงปลูก ให้มีความชุ่มชื้นพอสมควร เมล็ดมีขนาดเล็กมากควรผสมกับทรายละเอียดในปริมาณที่เท่ากัน หว่านบาง ๆ ทั่วแปลงปลูก ไม่ต้องกลบเมล็ดและระวังอย่าให้น้ำซังรักษาหน้าแปลงให้มีความ ชุ่มชื้นตลอดเวลา เมื่อเมล็ดเริ่มงอก ต้นกล้าเริ่มเจริญจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับน้ำ

การปลูกโดยใช้ต้นปักชำ ควรตัดใบที่อยู่ส่วนโคนออก เหลือเฉพาะใบส่วนยอดแช่ ส่วน โคนในน้ำสะอาด จะออกรากภายในเวลา 2 วัน ใช้ระยะปลูก 5x5 ซม.

ในฤดูร้อนพันธุ์สีเขียว จะมีดอกเจริญขึ้นมาและติดเมล็ด ซึ่งจะทำให้พืชชะงักการเจริญ เติบโต

### การดูแลรักษา

สลัดน้ำเป็นพืชตระกูลกะหล่ำ จะมีปัญหาการเข้าทำลายของหนอนใย และหมัดกระโดด ควรใช้มุ้งตาข่ายคลุมแปลงปลูก เนื่องจากเป็นพืชที่นิยมบริโภคในรูปผักสดไม่ควรฉีดสารเคมี เมื่อต้นเจริญสูง 10-15 ซม. ให้เด็ดยอด เพื่อให้แตกกิ่งข้าง การเพิ่มจำนวนกิ่งต่อต้นจะ ทำให้ผลผลิตสูง

การปลูกในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศา ควรคลุมบ่อด้วยพลาสติกใส เพื่อเติมอุณหภูมิ หลังเก็บเกี่ยวแต่ละครั้ง ควรใส่ปุ๋ยคอก เพื่อเพิ่มไนโตรเจน

ทุกสองถึงสามเดือนระบายน้ำทิ้ง ใส่ปุ๋ยคอกและปุ๋ยเคมี เพื่อให้ต้นเจริญรวดเร็วและสมบูรณ์

### การเก็บเกี่ยว



การปลูกในพื้นที่ ๆ มีน้ำไหลผ่านตลอดเวลา ให้ปุ๋ยอย่างพอเพียงสม่ำเสมอ ไม่เก็บเกี่ยวบ่อยครั้งจนเกินไป สามารถเก็บเกี่ยวได้หลายปี ในกรณีที่ต้นโทรม ผลผลิตต่ำ ควรปลูกใหม่ โดยการปักชำ

ราคาเฉลี่ยผักสลัดน้ำ มูลนิธิโครงการหลวงในปี 2547 ราคา 42.22 บาท ต่อกิโลกรัม

### เอกสารอ้างอิง

Watercress.com 1997 Anti Cancer Properties of Watercress. Available

via the Internet at <http://watercress.com/pages/new/articles/anticancer.htm>

Watercress.com 2005 Watercress may help prevent tobacco-related cancers. Available

via the Internet at <http://watercress.com/pages/new/articles/tobacco.htm>