**ผักกูดพืชป่าที่เป็นอาหารได้**



           “ผักกูด” ไม่ใช่พืชตระกูล พืชผักทั่วไป แต่เป็นตระกูลเฟิร์น (Fern) หรือเฟิน มีชื่อเรียกอื่น ๆ หลายชื่อ เช่น กูดกิน กูดครึ ผักกูดขาว หรืออาจเรียกตามชนิด เช่น กูดก๊อง กูดน้ำ กูดดอย กูดเครือ ผักกูดที่นิยมนำมารับประทานคือ กูดน้ำ ซึ่งจะขึ้นเจริญเติบโตได้ดีในที่โล่งมีน้ำชื้นแฉะ ตามแหล่งน้ำธรรมชาติที่สะอาด ก้านใบจะยาว ได้ถึง 1 เมตร ยอดเป็นมันวาว เลื่อมแสง ใบสีเขียว เมื่อเด็ดยอด จะมียางเหนียวใส บริเวณโคนต้น มีขนสีขาวเทา ถ้าขนแก่มีสีน้ำตาล นอกจากนี้ยังมีผักกูดเกลี้ยง ผักกูดซาง ผักกูดขน ผักกูดแดง ผักกูดนกยูง มีหลายชนิดไม่ถือว่าเป็นผัก เรียก รวม ๆ กันว่า “เฟิน” หรือ “เฟิร์น” ปลูกเป็นไม้ประดับสวนสวยงาม เช่น เฟินหางกระรอก เป็นใบมะขาม เป็นต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักกูด จะมีความแตกต่างกันไปแต่ละชนิด ส่วนใหญ่เป็นไม้ล้มลุก ในช่วงแล้งต้นจะแห้ง ใบจะเฉาและแตกหน่อแตกใบใหม่ ในฤดูฝนต้นผักกูดเป็นไม้ที่ออกจากเหง้าโดยตรงอาจจะเป็นไม้เลื้อย ใบมีสีเขียว มีรูปร่างแตกต่างกัน ขยายพันธุ์ด้วยสปอร์ เฟินในประเทศไทยมีมากกว่าร้อยชนิด ชนิดที่กินได้เรียกกันว่า “ผักกูด” อย่างที่กล่าวมา มักพบบริเวณลำห้วย หนองน้ำ ลำธาร ต้นน้ำ ป่าละเมาะ ป่าดิบแล้ง ป่าดิบเขา ป่าผลัดใบผสมชะง่อนหินที่มีความชันสูงของป่าดิบชื้นก็มี เช่นที่ ภูพญาพ่อ อําเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ พบผักกูดดอยและเฟิร์นร้อยปี (เฟิร์นยักษ์) มีชาวบ้านหลายพื้นที่ มีอาชีพ เก็บผักกูดขาย บางแห่งรับจ้างเก็บส่งให้ พ่อค้าผักส่งออกไปต่างประเทศกันก็มี บางพื้นที่บางแหลงหาเก็บตามแหล่งธรรมชาติไม่พอขาย ก็หันมาปลูกเพาะ เป็นแปลงเกษตรใหญ่ รอเก็บจาก ธรรมชาติก็เก็บ 2 สัปดาห์ครั้ง ไม่พอต่อความต้องการของตลาด เมื่อปลูก เองก็ทำการดูแลรักษา หาวิธีการเพาะ ขยายเหมือนการดูแลผลิตผักเศรษฐกิจ อย่างไรอย่างนั้น การปลูกเริ่มตั้งแต่การไถเตรียมแปลงใส่ปุ๋ยคอกรองหลุม หรือผสมดินทั้งแปลง ขุดหลุมปลูกระยะ 50x50 เซนติเมตร วางหัวไหล กลบโคน เมื่อตั้งตัวได้แล้ว ใส่ปุ๋ยยูเรียผสมปุ๋ย สูตร 15:15:15 อัตรา 75 กิโลกรัมต่อไร่ ให้น้ำวันละ 1 ครั้ง ต้นผักกูดที่ปลูก เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จะเก็บเกี่ยว ผลผลิตได้แล้ว เก็บไปเรื่อย ๆ 3 วันเก็บยอดครั้ง เมื่อนานเข้าผักกูดก็จะแก่ตัวให้ผลผลิตลดลง ยอดจะเล็กลง โคนกอจะยกสูงขึ้น ก็ทำการล้มแปลงหรือล้มกอปลูกใหม่แทนที่

ผลผลิตผักกูดจะเก็บและนำมาขายเป็นมัดกำ กำหนึ่งหนักประมาณ 250 กรัม หรือ 4 กำต่อกิโล ขายกำละ 10 บาท แปลงปลูกปีแรกใหม่ ๆ จะได้ 800 กำต่อไร่ หรือแค่ 20 กิโลกรัม ปีต่อมาจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนอาจถึง 3,500 กิโลกรัมต่อไร่ ต้นทุนการปลูกจะมากเกี่ยวกับปุ๋ยและค่าแรงเก็บเกี่ยวอาจจะศึกษาหาความรู้จากแหล่งปลูก เช่นที่จังหวัดพัทลุง ที่แก่งกระจาน จังหวัด เพชรบุรี หรือจะศึกษาเปรียบเทียบกับ แหล่งธรรมชาติที่ห้วยขาแข้ง

**สารพัดคุณประโยชน์ของผักกูด**

ช่วยเสริมสร้างบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีพลัง มีภูมิคุ้มกัน มีแร่ธาตุที่สำคัญเช่นธาตุเหล็กมีสูงมาก เมื่อกินร่วมกับเนื้อสัตว์จะช่วยให้ร่างกาย ดูดซึมธาตุอาหารได้ดี บำรุงโลหิต แก้โรคโลหิตจาง เป็นผักเย็นกินดับร้อนแก้ไข้ตัวร้อน ช่วยบำรุงสายตา ลดระดับ คอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีเส้นใยอาหารสูงมาก ช่วยระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่าย มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะและที่สำคัญ ผักกูดจะสามารถดูดซับเอาสารพิษที่ติดค้างในร่างกายในอาหาร และขับออกจากร่างกาย
           การนำผักกูดมากิน แนะนำว่า อย่ากินแบบสด ๆ เพราะมีสารออกซาเลต จะทำให้เป็นนิ่วและไตอักเสบได้ ผักกูดเป็นพืชที่มีรสชาติจืดอมหวานและกรอบ นิยมนำเอายอดอ่อนที่มีลักษณะม้วนงอ และใบอ่อนมากินเป็นอาหาร โดยปรุงแต่งเป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงกะทิใส่ปลาย่าง แกงรวมกับผักอื่น ๆ หรือ จะใช้เป็นผักต้มจิ้มน้ำพริกต่าง ๆ หรือ ปรุงเป็นยำผัก ไข่เจียวผักกูด ผัดผักกูด ใส่แหนม ผักกูดฤดูแล้งจะกรอบอร่อยกว่าฤดูอื่น

อ้างอิงข้อมูล : ศูนย์วิทยบริการเพื่อส่งเสริมการเกษตร (สาระเกษตร สำนักงานเกษตรจังหวัดอุตรดิตถ์)

**ประจำเดือนเมษายน 2567**

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** การรับประทานผักกูดแบบสด ๆ จะทำให้เป็นนิ่วและไตอักเสบได้ เนื่องจากมีสารอะไร

1. สารออกซาเลต

2. สารแซนโทน

3. สารคลอโรฟิลด์

4. สารเบต้าแคโรทีน

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : สารออกซาเลต

**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: แบบเลือกตอบ

**ความสอดคล้องตัวชี้วัด**: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** ผักกูดมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ สามารถดูดซับเอาสารพิษที่ติดค้างในร่างกาย และขับออกจาก

 ร่างกาย

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : ข้อเท็จจริง

**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

**ความสอดคล้องตัวชี้วัด**: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** ผักกูด พืชผักตระกูลใด

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : ตระกูลเฟิร์น (Fern)

**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** ให้บอกประโยชน์ของการรับประทานผักกูดว่ามีอะไรบ้าง

**เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** :1. ช่วยเสริมสร้างบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีพลัง มีภูมิคุ้มกัน

 2. มีแร่ธาตุเหล็กมีสูงมาก

 3. ช่วยให้ร่างกาย ดูดซึมธาตุอาหารได้ดี

 4. บำรุงโลหิต แก้โรคโลหิตจาง

 5. ช่วยบำรุงสายตา

 6. ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง

 7. ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

 8. มีเส้นใยอาหารสูงมาก ช่วยระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่าย

 9. มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ

 10. จะสามารถดูดซับเอาสารพิษที่ติดค้างในร่างกาย และขับออกจาก

 ร่างกาย

**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

**ความสอดคล้องตัวชี้วัด**: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 **คำถาม** ให้บอกชื่อทั่วไปของผักกูดว่ามีอะไรบ้าง

 **เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่** : 1. กูดกิน

 2. กูดครึ

 3. ผักกูดขาว

 4. กูดก๊อง

 5. กูดน้ำ

 6. กูดดอย

 7. กูดเครือ

**กระบวนการอ่าน**: การบูรณาการและตีความ

**สถานการณ์**: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

**แหล่งที่มา**: เนื้อเรื่องเดียว

**รูปแบบของเนื้อเรื่อง**: แบบต่อเนื่อง

**ประเภทของเนื้อเรื่อง**: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

**ลักษณะข้อสอบ**: เติมคำตอบ

**ความสอดคล้องตัวชี้วัด**: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน