



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

ดอกชมจันทร์ ไม้ประดับที่กินได้

ท่านใดที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ และสนใจที่จะนำมาปลูกไว้เพื่อใช้ประโยชน์ดังกล่าว ซึ่งจะขอแนะนำดอกไม้ที่สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ และกำลังเป็นที่นิยมในขณะนี้ คือ ดอกชมจันทร์ ซึ่งผู้เรียบเรียงได้เคยลิ้มลองมาแล้วในลักษณะเป็นผักสด ทานกับน้ำพริกปลาทุมมีรสหวานเล็กน้อยอร่อยมาก ก่อนอื่นเรามารู้รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับดอกชมจันทร์

ลักษณะทั่วไป : เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้ สามารถพบได้ทั้งในเขตอบอุ่นและเขตร้อนของสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และเอเชีย ประเทศไทยเริ่มมีการปลูกต้นชมจันทร์ตั้งแต่เมื่อใดยังไม่เป็นที่ปรากฏชัด แต่พบว่ามีการปลูกบางพื้นที่ของภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการนำดอกตูมมาใช้เป็นอาหาร



ลักษณะของต้น : ต้นชมจันทร์เป็นไม้เลื้อย ความสูงของต้นขึ้นอยู่กับค้างที่ทำให้ยึดเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยวมีรูปร่างเป็นรูปหัวใจ ขนาดของใบกว้าง ๕ - ๑๓ เซนติเมตร ยาว ๘ - ๑๗ เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบเว้าลึก ก้านใบยาว ๕ - ๑๘ เซนติเมตร



ลักษณะของดอก : ดอกชมจันทร์จะออกบริเวณซอกก้านใบ เป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อ ๒ - ๕ ดอก ความยาวของดอกตูมประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร และเมื่อดอกบานจะมีสีขาว มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ กลีบดอกมี ๕ กลีบเชื่อมติดกัน มีเกสรตัวผู้ ๕ อัน เกสรตัวเมียยื่นโผล่ดอกเล็กน้อย ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของดอกบานประมาณ ๑๑ - ๑๔ เซนติเมตร ดอกจะเริ่มบานเวลา ๑๙.๐๐ น. เป็นต้นไปและดอกจะหุบในตอนเช้า

รอบรู้เทคโนโลยี



วิธีการขยายพันธุ์

สามารถขยายพันธุ์ได้ ๒ วิธี คือ

๑. เพาะเมล็ด นำเมล็ดมาแช่น้ำนาน ๑๒ ชั่วโมง เพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดอ่อนตัว จะทำให้งอกเร็วโดยใช้เวลาประมาณ ๗ - ๑๔ วัน เมื่อดันกล้าอายุ ๓๐ วัน สามารถปลูกลงแปลงได้

๒. ปักชำ โดยนำส่วนของลำต้นมาปักชำ

วิธีการปลูก

ต้นชมจันทร์สามารถขึ้นได้ดีกับดินเกือบทุกชนิดที่มีความร่วนซุย พื้นที่ต้องระบายน้ำได้ดี เจริญเติบโตได้ในสภาพกลางแจ้งที่มีแสงแดด แปลงปลูกอาจยกแปลงผักทั่วไปเพื่อป้องกันน้ำขัง วิธีปลูกมีดังนี้

๑. ขุดหลุมปลูกลึก ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร รอกันหลุมด้วยปุ๋ยคอก ๒๐๐ - ๕๐๐ กรัม/หลุม

๒. นำต้นกล้าลงปลูกระหว่างต้น ๔๐ - ๕๐ เซนติเมตร และระหว่างแถว ๗๐ - ๑๐๐ เซนติเมตร

๓. ในช่วง ๑ เดือนแรกหลังปลูก ควรมีการให้น้ำวันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนเช้าและตอนเย็น เมื่อดันสามารถตั้งตัวได้แล้วจึงให้น้ำวันละครั้ง

๔. เมื่อดันเริ่มแตกยอด ควรมีการทำค้างคล้ายกับค้างถั่วฝักยาวหรือทำเป็นซุ้ม โดยหลังปลูกประมาณ ๒ - ๓ เดือน ก็จะเริ่มออกดอก

การบำรุงรักษา เมื่อผลผลิตเริ่มลดลงหรือสังเกตว่าต้นโทรม จะต้องตัดแต่งให้แตกต้นใหม่พร้อมกับใส่ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยคอกบำรุง พร้อมให้น้ำเช้า - เย็น เพื่อให้ต้นแตกใบอ่อน จากนั้น

2

กุมภาพันธ์ 2557

ประมาณ ๒ เดือน จึงเริ่มเก็บผลผลิตได้อีกครั้ง จึงเอาออกและปลูกใหม่อีกครั้ง

ประโยชน์ของดอกชมจันทร์

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และภาควิชาเคมีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ได้พบสรรพคุณของดอกชมจันทร์ดังนี้

๑. ดอกชมจันทร์นำมาใช้เป็นผัก จะมีไขมันต่ำ และมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะแก่ผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

๒. ดอกชมจันทร์มีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม และวิตามินบี ๑, บี ๒, บี ๓, วิตามินเอ และวิตามินซี

๓. ดอกชมจันทร์มีสรรพคุณแก้ร้อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรคตีชาน ขับปัสสาวะ

๔. เกสรของดอกชมจันทร์มีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้สดชื่น และมี ฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อน ๆ



วิธีการนำดอกชมจันทร์มาใช้ป้องกันโรค

๑. นำดอกชมจันทร์มาต้มกับน้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาลอ้อย นำมาดื่มในช่วงเช้าเพื่อช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น และบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร

๒. ต้มดอกชมจันทร์ ๓๐ กรัม กับถั่วแดง ๓๐ กรัม เติมน้ำผึ้งพอประมาณ ต้มเพื่อขับปัสสาวะ คลายร้อนและเหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคต่อหินเรื้อรัง

๓. หนึ่งหมู่น้ำแดงกับดอกชมจันทร์ รับประทานเพื่อเพิ่มน้ำนม สำหรับสตรีหลังคลอด

รอบรู้เทคโนโลยี

๔. ต้มเนื้อหมูกับดอกชมจันทร์ กินเพื่อบำรุงตับและช่วยนอนหลับได้ดี

การประกอบอาหารจากดอกชมจันทร์

ดอกชมจันทร์นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น นำมาลวกสำหรับทำยำ นำมาผัดกับน้ำมันหอย นำมาชุบแป้งทอด และที่สำคัญนำมารับประทานเป็นผักสด จิ้มกับน้ำพริก นอกจากนี้ยังสามารถใช้ ประกอบอาหารอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม



3

กุมภาพันธ์ 2557



เมื่อได้รู้จักกับดอกชมจันทร์แล้วจะเห็นว่า มีประโยชน์มากมาย สามารถเป็นทั้งไม้ประดับ ที่มีความสวยงามและทำเป็นรั้วบ้านได้ นอกจากนี้ยังนำมาเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรคได้โดยไม่ต้องพึ่งยา ที่สำคัญคือปลูกง่ายดูแลรักษาไม่ยุ่งยาก ถ้าสนใจรับหาเมล็ดพันธุ์มาปลูกได้เลย.

เรียบเรียงโดย กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- <http://highlight.kapook.com>

- www.dailynews.co.th

รอบรู้เทคโนโลยี

เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่ การสื่อสาร การเกษตรและอื่น ๆ แก่เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-5793852