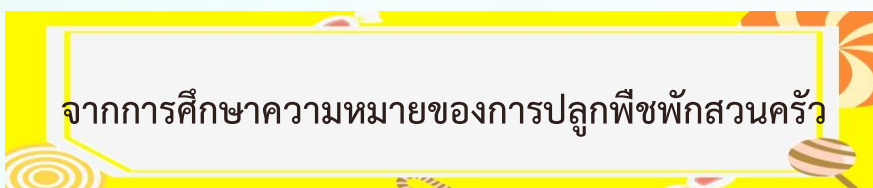


พืชผัก หมายถึง พืชที่มนุษย์ใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวัน ที่คุณค่าทางอาหารได้ครบถ้วน ให้แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) และไขมัน ซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ให้โปรตีนที่ช่วยเสริมสร้าง การเจริญเติบโตของร่างกาย ให้วิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติความสำคัญ ผักเป็นพืชอาหารที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจของโลก ประเทศต่างๆ ในโลกนี้อาจมีการปลูกพืชต่างๆ กันเพื่อเป็นอาหารหลัก บางประเทศปลูกข้าวเป็นอาหาร แต่บางประเทศปลูกข้าวโพด ข้าวสาลี หรือมันฝรั่ง มันสำปะหลัง เพื่อเป็นอาหาร แต่พืชที่ทุกๆ ประเทศต้องปลูกเพื่อการบริโภคเป็นอาหาร อย่างขาดไม่ได้เลยคือ พืชผัก เพราะพืชผักมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ตามปกติ บางประเทศมีการปลูกผักในพื้นที่กว้าง และเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญสามารถทำรายได้เข้าสู่ประเทศอย่างมหาศาล

พืชผักสวนครัว หมายถึง พืชที่ใช้ส่วนต่างๆ เป็นอาหาร เช่น ลำต้น ใบ ดอก ผล และหัว พืชผักสวนครัวสามารถปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อใช้บริโภคภายในครอบครัว ถ้าเหลือก็สามารถนำไปจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัวพืชผักสวนครัวเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกลือแร่ และวิตามิน การบริโภคภายในครอบครัวถ้าเหลือก็สามารถนำไปจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว



สรุปได้ว่า พืชที่ใช้ส่วนต่างๆ เป็นอาหาร เช่น ลำต้น ใบ ดอก ผล และหัว พืชผักสวนครัวสามารถปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อใช้บริโภคภายในครอบครัว

ความสำคัญและประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว

1. ใช้รับประทานเป็นอาหารโดยอาจรับประทานสดๆ เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี หรือนำไปปรุงเป็นอาหารก่อน ซึ่งผักแต่ละชนิดจะมีสารอาหารที่แตกต่างกัน เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ เป็นต้น
2. ใช้เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค เช่น หอม กระเทียม ขิง สะระแหน่ เป็นต้น
3. ใช้ขายเพื่อเป็นรายได้ของครอบครัว
4. ทำให้ผู้ปลูกมีร่างกายแข็งแรง เพราะต้องพรวนดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย และดูแลผักอยู่เสมอ ทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว
5. ทำเป็นรั้วบ้านได้ คือ ปลูกล้อมกันเป็นเขตของบ้าน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า “ผักสวนครัวรั้วกินได้” เช่น กระถิน ชะอม ตำลึง มะระ เป็นต้น

การปลูกผักสวนครัวมีดีอย่างไร

1. ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถินบ้านชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลัง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่ายและให้ผลผลิตตลอดปี มีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี
2. สามารถใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนผักสวนครัว การปลูกต้นแคเป็นรั้วกินได้ การนำผักสวนครัวที่ปลูกในกระถางแบบแขวน-ห้อยมาตกแต่งบริเวณรอบๆ บ้าน
3. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
4. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน
5. ครอบครัวได้รับประทานผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
6. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยรักที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์