



องค์ความรู้หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ

แรดิช ... ผักของคนรักสุขภาพ

หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ  nlt_suphanburi  เรือนเวียง : นางสาวพิชญ์สุตา อาจดี

จากกระแสดนไทยในต่างประเทศที่นิยมนำแรดิชมาเป็นเครื่องเคียงรับประทานคู่กับส้มตำ จนทำให้คนไทยในประเทศหามาลิ้มลองจนได้ขนานนามว่าหัวไชเท้าฝรั่งนั่นเอง แรดิชมีหลากหลายสายพันธุ์ ในที่นี้จะนำเสนอสายพันธุ์แรดิชไข่อีสเตอร์

แรดิช : Easter Egg Radish

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Raphanus raphanistrum* subsp. *sativus*

อยู่ในวงศ์ : Brassicaceae

แรดิช (Ra-dish) หรือเรียกว่าหัวผักกาดฝรั่ง หัวผักกาดแดง เป็นพืชผักสมุนไพรที่มีอายุสั้นชนิดล้มลุกขนาดเล็กและเป็นพืชเมืองหนาวลำต้นสั้นๆเชื่อมอยู่ระหว่างรากกับใบ แรดิชมีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย เมดิเตอร์เรเนียน และแถบยุโรป นิยมปลูกในที่มีอากาศเย็น สำหรับประเทศไทยมีปลูกในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นในภาคเหนือ นิยมนำแรดิชมารับประทานสดหรือปรุงร่วมกับผักอื่นๆในสลัดหรือต้มซุป ต้มจืด



R
A
D
I
S
H



องค์ความรู้หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ

แรดิช ... ผักของคนรักสุขภาพ

 หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ  nlt_suphanburi  เรียบเรียง : นางสาวทิพย์สุดา อางดี



ใบ เป็นใบเลี้ยงเดี่ยว ทางออกบริเวณตรงโคนของลำต้น ออกเรียงสลับรอบๆ มีก้านใบยาว มีลักษณะทรงกลมรี ปลายใบมนใหญ่ ขอบใบมีรอยหยัก ใบมีสีเขียว

ลำต้น เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีอายุสั้นฤดูเดียว มีทรงพุ่ม ลำต้นเดี่ยวสั้นๆ เชื่อมอยู่ระหว่างรากกับใบ มีลักษณะกลมๆ เป็นข้อสั้นๆ จะมีก้านใบแทงออกจากโคนลำต้น มีสีเขียวอ่อน

ราก มีระบบรากแก้ว เป็นรากแก้วที่พองโต เรียกว่าหัว ไว้เก็บสะสมอาหาร หัวมีลักษณะทรงกลม หรือรูปไข่ ตามสายพันธุ์ มีเปลือกบางผิวเรียบ มีสีแดง สีขาว สีชมพู สีม่วง สีเหลือง สีดำ ตามสายพันธุ์ มีเนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีสีขาวนวล หรือสีชมพู มีรสชาติเผ็ดกรอบ มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว มีปลายรากแก้วยาวเล็กๆ แทงลงในดิน

ดอก ออกเป็นช่อ ออกปลายยอด ก้านช่อดอกยาว มีดอกย่อยอยู่ ดอกมีลักษณะมีสีแฉก มีขนาดเล็กๆ กลีบดอกสีชมพูหรือสีขาว

ผล เป็นฝัก มีลักษณะทรงรี โคนอวบกลม ปลายรีแหลม มีขนาดเล็กๆ มีเมล็ดเรียงอยู่ในฝัก ฝักอ่อนสีเขียว ฝักแก่มีสีน้ำตาล

เมล็ด อยู่ในฝัก มีลักษณะทรงกลมรี มีขนาดเล็กๆ เมล็ดแข็ง มีสีน้ำตาล

R
A
D
I
S
H



องค์ความรู้หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ

แรดิช ... ผักของคนรักสุขภาพ



หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ



nlt_suphanburi

เรียบเรียง : นางสาวทิพย์สุดา อางดี



การเติบโต

แรดิช สามารถเจริญเติบโตได้ดีใน ดินร่วนซุย ดินร่วนปนทราย ชอบดินที่มีอินทรีย์วัตถุสูงดินจะต้องระบายน้ำได้ดีชอบแสงแดดสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ เมื่อมีอายุประมาณ ๓๐-๓๕ วัน หลังปลูกลงแปลง ตามสายพันธุ์ ขนาดของหัวและรสชาติ จะกำลังดี เมื่อถึงอายุให้ถอนออกมาทั้งต้น



องค์ความรู้หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ

แรดิช ... ผักของคนรักสุขภาพ



หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ



nlt_suphanburi

เรียบเรียง : นางสาวทิพย์สุดา อัจฉิต

วิธีเก็บรักษา

นำแรดิชมาตัดใบออก ล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำออกให้หมด แล้วนำมาใส่ในกล่องเก็บไว้ในตู้เย็น จะเก็บได้นาน

ประโยชน์และสรรพคุณ

มีแคลเซียม เส้นใย วิตามินซี โพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินอี ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 เบตาแคโรทีน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน โซเดียม แมกนีเซียม น้ำตาล แมงกานีส สังกะสี และไขมัน

- ช่วยรักษาโรคดีซ่าน
- ช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ
- ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ช่วยระบบขับถ่าย แก้อท้องผูก
- ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- แก้อหวนต์ แก้อั้วจืด แก้อั้วจืด
- ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
- ช่วยขับเสมหะ
- มีอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงร่างกายและผิวพรรณ
- ช่วยลดไขมันในเลือด
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง





องค์ความรู้หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ

แรดิช ... ผักของคนรักสุขภาพ

 หอสมุดแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี เฉลิมพระเกียรติ  nlt_suphanburi  เรียบเรียง : นางสาวทิพย์สุดา อางดี

แรดิช ยังเป็นหนึ่งในผักโครงการหลวงซึ่ง
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
ได้ทรงวางรากฐานการเพาะปลูกเอาไว้เพื่อช่วยเหลือ
ชาวเขาที่ยากจนทำให้คนไทยสามารถหากินแรดิชได้
ในบ้านเราสบายๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องราคาแพง
แถมยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย

แหล่งที่มา

“แรดิช” [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://www.thai-thaifood.com> (๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๔)

“แรดิช (Radish) ผีวแดงเนื้อขาวที่คนรักสุขภาพต้องกิน” [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก :

<https://www.kcfresh.com/en/node/131> (๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๔)