



ลักษณะคล้ายกับทานตะวัน



เมื่อเจริญเติบโตไม่ต้องไถนาปัก

‘ແກ່ນຕະວັນ’ สมุนไพรที่คนไทยควรรู้จัก พืชเพื่อสุขภาพ-เป็นพลังงานทดแทน

|| รกเห็น “ແກ່ນຕະວັນ” ออกมาได้ก็ต้อง
กล่าวว่าคล้ายกับทานตะวันมาก...
โดย คุณประภาส ช่างเหล็ก นัก
วิจัย (ชำนาญการพิเศษ) หัวหน้าสถานีวิจัย
เพชรบูรณ์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาระบบ
นิเวศเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาเรื่องราวของແກ່ນຕະວັນทั้ง
ทฤษฎีและปฏิบัติ เผยว่า พืชชนิดนี้มีชื่อ
ว่า Jerusalem Artichoke (Helianthus
tuberosus) หรือ Sunchoke ในภาษาไทย
มีชื่อเดิมเรียก หัวบัวตอง เป็นพืชล้มลุก
ตระกูลเดียวกับทานตะวัน ดอกสีเหลืองคล้าย
ดอกบัวตอง มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ
แม้จะไปปลูกในยุโรป ที่เป็นเขตหนาว เขตกึ่ง
หนาว หรือกระทั่งในเขตร้อน อย่างอินเดีย
หรือในไทย ก็สามารถปรับตัวและให้ผล
ผลิตดี

ส่วนการนำหัวพันธุ์เข้ามาเพาะปลูก
ในบ้านเรา ริเริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2549 โดย
รศ.ดร.สนั่น จอกลอย คณะเกษตรศาสตร์
ม.ขอนแก่น พร้อมทั้งตั้งชื่อภาษาไทยขึ้น
ใหม่ว่า “ແກ່ນຕະວັນ” เนื่องจากความสามารถ
ปรับตัวได้ดีและแข็งแรง จึงใช้ชื่อนำหน้า
ว่า แก่น ส่วนคำว่า ตะวัน ก็เพราะเป็นพืช
ใกล้ชิดกับทานตะวัน

มาวันนี้ คุณประภาส ต้องการส่งเสริม
ให้มีการปลูกແກ່ນຕະວັນเพิ่มขึ้น เนื่องจาก
พืชชนิดนี้เพาะปลูกง่าย ให้ประโยชน์ต่อคน
และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้จากการทดลองเพาะ
ปลูกແກ່ນຕະວັນที่สถานีวิจัยเพชรบูรณ์ฯ ให้
ผลผลิตน่าพอใจ เหมาะปลูกในดินร่วนปน



แปลงปลูกແກ່ນຕະວັນ ระยะแรกเป็นไถ่ปัก

ทรายระบายน้ำดี ไม่ต้องให้น้ำมาก ปลูกแบบ
ปลอศสารเคมีได้ เนื่องจากมีขนคล้ายหนาม
กระจายทั่วลำต้น และใบ จึงต้านทานต่อแมลง
ได้ดี ส่วนที่นำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด คือ
หัว (tuber) ที่เจริญเติบโตในดิน รูปร่างคล้าย
งิงอวบ เปลือกสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีขาว รส
หวานและกรุบคล้ายแห้ว

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คุณประภาส เล่า
ว่า มีรายงานการวิจัยต่างประเทศ ชี้ว่าหัวແກ່ນ
ตะวันอุดมด้วยวิตามินบี เหล็ก แคลเซียม
และอินนูลิน ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาลฟรุกโตส
ต่อกันเป็นโมเลกุลยาว เหมาะกับผู้ป่วยเบา
หวาน หรือผู้ที่ต้องการลดความเสี่ยงโรคเบา

หวานและหลอดเลือด เนื่อง
จากระสหวานของ
ແກ່ນຕະວັນไม่
ทำลายสุขภาพ
ช่วยลดไขมันใน
เลือด กระตุ้นการหลั่ง
ของน้ำดี ขับปัสสาวะ
ทั้งยังช่วยเรื่องควบคุม
น้ำหนักได้ เพราะกินแล้ว



คล้ายงิงอวบ
เปลือกสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีขาว

มอยู่ท้องนาน เนื่องจากอินนูลิน เป็นสารเยื่อ
ใยอาหาร ไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและ
ลำไส้เล็ก จึงอยู่ในระบบทางเดินอาหารนาน
ในแง่สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงสัตว์ด้วย
อาหารที่มีส่วนผสมของหัวແກ່ນตะวัน สามารถ
ลดปริมาณแอมโมเนียในระบบทางเดินอาหาร
จึงเป็นการลดกลิ่นเหม็นของสิ่งขับถ่ายจากสัตว์
ช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ หัวสด
ของແກ່ນตะวัน 1 ตัน สามารถผลิตเอทานอลได้
80-100 ลิตร เพื่อนำไปผสมกับน้ำมันเบนซิน
ทำเป็นแก๊สโซฮอล์ โดยปริมาณเอทานอลที่ได้
จากหัวสดของແກ່ນตะวัน ถือว่ามากกว่าอ้อย
และเทียบเท่ามันสำปะหลัง
จึงเป็นพืชทางเลือกสำหรับ
ผลิตพลังงานทดแทนอีก
หนึ่งชนิดหนึ่ง
สถานการณ์

[ต่อด้านหลัง]

ปัจจุบัน คุณประกาศ
เผยว่า แม้ประโยชน์
ของแก่นตะวันมีมาก
แต่การเพาะปลูกยัง
ไม่เป็นที่แพร่หลาย เนื่องจาก

เกษตรกรคิดปัญหาการเก็บรักษาผลผลิต
หลังเก็บเกี่ยวหัวแก่นตะวัน ที่หลังจาก
ปลูกไว้นาน 120-140 วันแล้ว ต้องขุดและ
ทำความสะอาดหัวก่อนเก็บไว้ในห้องเย็นที่
อุณหภูมิ 3-5 องศาเซลเซียส ซึ่งเกษตรกร
ส่วนใหญ่ไม่มีห้องเย็นไว้เก็บผลผลิต อีก
สาเหตุคือ เรื่องราวของแก่นตะวันยังไม่เป็น
ที่รู้จักในวงกว้าง

ทั้งนี้ คุณประกาศ ในฐานะผู้วิจัย
พร้อมส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกแก่นตะวัน
เพิ่มจนเป็นอุตสาหกรรมอาหาร โดยมีข้อมูล
เรื่องการเพาะปลูก หาหัวพันธุ์ แะนำตลาด
ระบายผลผลิตทั้งขายปลีกและส่งให้กับ
เกษตรกรที่สนใจ ปรึกษาได้ที่ สถาบันวิจัย
เพชรบูรณ์ ด.เช็กน้อย อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์
และที่สถาบันคั้นคว่ำและพัฒนาระบบนิเวศ
เกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต
บางเขน ส่วนผู้ที่สนใจกินเพื่อสุขภาพ หัวสด
แก่นตะวันมีจำหน่ายเป็นประจำในงานออก
ร้านที่ น.เกษตรฯ.

อาทิตยา ร่วมเวียง-รายงาม