


# เตสินิวส์

ฉบับที่ 23,148 วันพุธที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 หน้า 28



## แก่นตะวัน

แก่นตะวันมีชื่อสามัญว่า Jerusalem artichoke, sunroot, sunchoke, topinumber มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Helianthus tuberosus* L. อยู่ในวงศ์ ASTERACEAE เป็นไม้ล้มลุก อายุสั้น ทุกส่วนของลำต้นมีขนคล้ายหนาม สูง 1.5-2.0 เมตร มีเหง้าหรือหัวใต้ดิน เนื้อหุ้มสีน้ำตาลอมชมพู

มีใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบหยักเป็นสามแฉกคล้ายใบบัวตอง ดอกเดี่ยวเกิดตามซอกใบ และปลายยอด เป็นดอกช่อกระจุก ช่อละ 3 ดอก กลีบดอกชั้นนอกสีเหลือง รูปรี บางปลายหยักเว้า 10-12 กลีบ กลีบดอกวงในรูปหลอดเป็นกระจุกแน่น ขนาดดอกบานเต็มที่ 4.5-7 ผลแห้ง เมล็ดขนาดเล็ก รูปรีสีขาว สีน้ำตาลดำเมื่อแก่

นอกจากปลูกลงแปลงเป็นไม้ประดับ สวยงามแล้วยังปลูกเพื่อเก็บหัวหรือเหง้ามาประกอบอาหารหรือขายเชิงพาณิชย์ ผลผลิตเหง้า 2.5-2.8 ตันต่อไร่ ใช้ระยะเวลาปลูก 4 เดือน เก็บเกี่ยวด้วยการขุด นิยมขยายพันธุ์ด้วยหัว โดยหั่นหัวออกเป็นสี่เหลี่ยมขนาดลูกเต๋า 2-3 ซม. บ่มในซีเมนต์แห้งซึ่งสีดำดูความชื้นได้ดี รดน้ำให้ชุ่ม 1 สัปดาห์จะเกิดการแตกหน่อ แล้วนำไปฝังดินกลบบาง ๆ ระยะปลูก 50 ซม. ปลูกได้ทุกฤดู ต้นฤดูหรือปลายฤดูฝน

หัวแก่นตะวันสะสมอินนูลิน (Inulin) ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบด้วยน้ำตาลฟรุคโตสที่ต่อกันเป็นโมเลกุลยาว ละลายน้ำดีมีความหวานกว่าน้ำตาลซูโครส 1.5 เท่า เก็บหัวไว้ในห้องเย็นยังเพิ่มความหวาน หัวแก่นตะวันมีคุณสมบัติช่วยเจริญอาหารกระตุ้นการหลั่งของน้ำดี ขับปัสสาวะ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเลือด และลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ทำให้ไม่มีความรู้สึกหิว จึงกินอาหารได้น้อยลง ช่วยป้องกันโรคอ้วน ผลผลิตหัวสด 1 ตัน ผลิตเอทานอลได้ 80-100 ลิตร เป็นเอทานอลบริสุทธิ์ 99.5% ผสมทำแก๊สโซฮอล์ได้.

ธงชัย เปาอินทร์ เรื่อง-ภาพ

