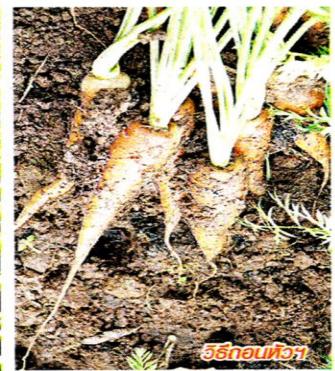


ฉบับที่ 24,982 วันพุธที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2561 หน้า 20

กำเรงใต้ หายใจ

แครอท เป็นพืชในแผนก十字花科 ออกและออกผล ออกเป็นท่อนยมปลูกและรับประทานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ มีหลายชนิดดังต่อไปนี้ ตามลักษณะใหญ่ และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีขาว แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอทสีฟ้าและจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่งด้วย

การปลูกแครอทเริ่มจากทางตะวันออกต่อมาก็เผยแพร่เข้าไปในยุโรป และประเทศไทยเป็นพืชสองถิ่น โดยช่วงแรกจะเจริญทางด้านใบ และราก ช่วงที่สอง จะเจริญทางดอกและเมล็ด ลำต้นเป็นแผ่นใบ จะเจริญจาก



แครอท ปลูกเองไม่ยาก



ลำต้น เป็นกอๆ มีก้านใบขาว ประกอนด้วยเปลือกบาง และส่วนของเนื้อ ซึ่งประกอนด้วยท่ออาหาร และเป็นแหล่งเก็บอาหารสำรอง

ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของน้ำคัลลาเป็นส่วนประกอน 45-65% ของหัว เนื้อสีขาว เหลืองส้ม แดง ม่วงและดำ ส่วนของแกนประกอนด้วยท่อน้ำและแกน สายพันธุ์ที่มีคุณภาพสูงจะมีแกนขนาดเล็ก และมีสีเดียว กับเนื้อหัวเป็นส่วนของเนื้อมากกว่าส่วนของแกน

ช่วงที่สองลำต้นจะขึ้นตัว สร้างก้านดอกขาว 2-4 หุ่ม บนยอดมีช่องออก ซึ่งช่องออกจะเจริญจากส่วนกลางของลำต้น ต่อจากนั้นช่ออ่อน ๆ จะเจริญตาม การผ่านกระบวนการเป็นแบบผลข้างล่างในท้าย แมลงเป็นตัวช่วยผสมเกสร

เป็นพืชที่เจริญได้ดีในเขตหนาว อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 25-28°C หากอุณหภูมิสูงกว่า 28°C จะทำให้การเจริญทางใบลดลง ทำให้รับอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญของหัวอยู่ระหว่าง 18-21°C หากมีความแตกต่าง

ต่างของอุณหภูมิ ระหว่างผิดดินและระดับดินที่ลึกลงไป 10-15 เซนติเมตรมาก จะทำให้รูปทรงของหัวไม่สม่ำเสมอ

เป็นพืชที่ต้องการแสงมาก โดยเฉลี่ยประมาณ 9-14 ชั่วโมงต่อวัน เจริญได้ดีในดินละเอียด และร่วนซุย หนาดินลึกมีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำได้ดี ความเป็นกรด-ด่าง ของดิน 6.5-7.5 หากปลูกในดินเหนียว หรือโครงสร้างดินแข็งจะทำให้หัวแตก มีรูปทรงผิดปกติ หากปลูกในพื้นที่มีความชื้นสูงหัวจะมีแพลสีดำ

การเตรียมดินเริ่มจากบดดินตากแดดโดยทิ้งไว้ประมาณ 0-100 กรัมต่อตารางเมตร อย่างน้อย 14 วัน กำจัดวัชพืช ขี้นแปลงกว้าง 1 เมตรก่อนปลูกโดยใช้ปุ๋ยอกกลิ่นดิน ปรับหน้าแปลงให้เรียบ ทำร่องลึก 1 เซนติเมตรแบบช่วงแปลงห่างกันอย่างละ 15 เซนติเมตร หยอดเมล็ดที่ลับเมล็ดระยะห่าง 1 เซนติเมตร กลบเมล็ดแล้วคุ้นหัวให้ชุ่ม การดูดซับเมล็ด 15-20 วัน หรือระหว่างนี้ในช่วง 3-5 วัน

หลังปลูกครั้นมาให้ชุ่ม และให้น้ำทุกวัน สามัญๆ แต่ถ้าให้น้ำช้า หัวจะเน่า หลังจากแยกครั้งที่ 1 ใส่ปุ๋ยคอกพร้อมกำจัดวัชพืช เมื่อเมียไชได้ 100-120 วัน นับจากวันหยอดเมล็ดจะสามารถเก็บเกี่ยวได้

แครอท เป็นพืชที่อุดมไปด้วยสาร Beta carotene โดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือกแต่ ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอสูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 บี 2 และวิตามินบี 6 ที่ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน ทนทานโรคหวัด ป้องกันมะเร็ง ป้องกันอาการผิดปกติในระบบดูด 吸 โรคผิวหนัง และรักษาสายตา เป็นต้น.