

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 25,045 วันพุธที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 20



ใช้เชื้อไตรโคเรตอมา ในแปลงปลูกผักโตอหมียอ

นางสุดา ยายืด เกษตรอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา มอบหมายให้ นางพณิกา จับใจ เหมาะ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ นำเจ้าหน้าที่จากกลุ่มอารักขาพืชสำนักงานเกษตรจังหวัด สงขลา ทำการทดลองการใช้เชื้อไตรโคเรตอมาในแปลงปลูกผักโตอหมียอเพื่อเพิ่มผลผลิต

สำหรับโตอหมียอหรือต้นอ่อนถั่วลันเตานั้น เป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยป้องกันมะเร็งและชะลอริ้วรอยบนผิวหนัง และมีสารไฟโตเอสโตรเจนช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคกระดูกพรุน ทั้งยังมีกรดโอเมก้า 6 และ 3 ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและพัฒนาสมอง ซึ่งเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้บริโภคที่ห่วงใยในสุขภาพ

ถั่วลันเตา บางพื้นที่เรียกว่า ถั่วลันเตาเปลือกหนา ถั่วหวาน ถั่วแขก ถั่วน้อย เป็นต้น เป็นผักที่คนทั่วไปรู้จักเป็นอย่างดี มีการเพาะปลูกเพื่อใช้เป็นอาหารมานานแล้ว เดิมเป็นถั่วป่ามีถิ่นกำเนิดแถวเอเชียตอนกลาง และบางพื้นที่ของประเทศอินเดีย ส่วนสายพันธุ์ที่เก่าแก่ที่สุดจะอยู่ในแถบชายแดนไทย-เมียนมา

เป็นพืชที่มีเถาเลื้อย มีความสูงถึง 2 เมตร เป็นพืชฤดูเดียว ลำต้นเล็กและเป็นเหลี่ยม รากเป็นระบบรากแก้ว สามารถขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิดโดยเฉพาะดินร่วนปนเหนียว และค่อนข้างมีความเป็นกรดเล็กน้อย ชอบอากาศเย็น ปลูกได้ดีในช่วงฤดูหนาว มีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภทคือพันธุ์ฝักเหนียว มีเมล็ดโต นิยมปลูกเพื่อรับประทานเมล็ด อีกประเภทจะปลูกเพื่อรับประทานฝักสด โดยฝักจะมีขนาดใหญ่และมีปีก สามารถเก็บเกี่ยวได้หลังเพาะปลูกประมาณ 2-3 เดือน ปัจจุบันในประเทศไทยมีการพัฒนาสายพันธุ์เพื่อให้เหมาะสมกับการเพาะปลูกและสภาพแวดล้อมของประเทศไทย โดยสายพันธุ์ที่ส่งเสริมให้ปลูกได้แก่ พันธุ์แม่โจ้ 1 พันธุ์แม่โจ้ 2 และพันธุ์ฝางเบอร์ 7

ส่วนโตอหมียอคือต้นอ่อนของถั่วลันเตา ด้วยการนำเมล็ดมาเพาะเช่นเดียวกับถั่วเขียว ในการเพาะเกษตรกรจะล้างเมล็ดให้สะอาด แช่น้ำ 2-3 ชั่วโมง นำไปฝังลงในที่ร่ม 20-24 ชั่วโมง



ระหว่างฝัง ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำหมาด ๆ คลุมเมล็ด คอยกลับเมล็ด แล้วนำไปใส่ภาชนะเพาะที่มีรูเพื่อระบายอากาศ นำเมล็ดที่แช่กัวางบนดินที่ใส่ไว้ในภาชนะ เมื่อโรยเมล็ดบนดินจนทั่วแล้วเอาดินกลบเมล็ดจนมิดแต่ไม่ต้องหนา รดน้ำ 1 ครั้งต่อวัน เช้า หรือเย็น ก็ได้ นำไปวางในพื้นที่ที่ไม่โดนแดด เพราะจะทำให้ต้นโตอหมียอโตช้า หลังเพาะประมาณ 10-14 วัน ก็สามารถตัดต้นอ่อนไปใช้ประโยชน์ตามที่ต้องการได้

เพาะ 1 ครั้ง จะสามารถตัดได้ 2-3 รอบ โดยรดน้ำอย่างต่อเนื่องหลังจากการตัดครั้งแรก เมล็ดถั่วลันเตาที่จะนำมาเพาะเป็นผักโตอหมียอนั้น ปัจจุบันมีจำหน่ายในร้านเมล็ดพันธุ์พืชทั่วไปในราคาโดยเฉลี่ยประมาณ กิโลกรัมละ 150-190 บาท

ในการตัดต้นอ่อนโตอหมียอ ไม่ควรตัดจนชิดรากเกินไป จะทำให้ต้นอ่อนไม่สามารถงอกรอบสองได้ ควรตัดโดยเหลือตาไว้เพื่อให้สามารถงอกได้ใหม่ หลังตัดนำมาล้างให้สะอาดใส่ถุงพลาสติกแล้วนำไปจุ่มน้ำในถังเพื่อไล่อากาศภายในถุงพลาสติกออกแล้วมัดปากถุงนำไปใส่ในช่องเก็บผักภายในตู้เย็น จะสามารถรักษาความสดและกรอบ ตลอดถึงคุณภาพได้ยาวนานไม่น้อยกว่า 7 วัน

ผักโตอหมียอจะมีรสหวานกรอบ อุดมด้วยสารอาหาร ช่วยบำรุงสายตา ตับ หัวใจ มีวิตามินบี วิตามินซี มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสารเลซิธินที่ช่วยการทำงานของระบบประสาทและช่วยบำรุงสายตา ตับ หัวใจ รวมถึงมีกากอาหารช่วยเรื่องระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ด้วยเป็นผักที่มีเส้นใยมาก.