

ก4๘79



'ปอโมโรเฮยะ'..แปรรูป เป็นชาสุขภาพ

'ชะลอความชรา - แก่โรคเบาหวาน'

ปอพันธุ์โมโรเฮยะ เป็นพืชเมืองร้อน แต่เดิมเป็นพืชป่า รู้จักกันดีตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะในประเทศอียิปต์ ถือเป็นผักที่เสริมสุขภาพ ได้มีผู้ขนานนามว่า "ผักขาวัง" ปอโมโรเฮยะ เป็นปอกระเจาถิ่นใบมีลักษณะคล้ายปอกระเจาผักขาว แต่มีขนาดใบ ดอก และเมล็ดเล็กกว่าพันธุ์ปอกระเจา ที่ปลูกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ลักษณะทั่วไป ลำต้นและใบมีสีแดง แดกกิ่งมาก ไม่มีหนาม สูงประมาณ 1-2 เมตร ใบสีเขียว ยาวรีคล้ายใบพุทธรูป ออกดอกเมื่ออายุ 70-80 วัน เจริญเติบโตเร็วและแตกกิ่งมากกว่าปอกระเจาพันธุ์อื่น โดยเฉพาะในดินร่วนปนทราย ดินร่วนเหนียว และดินในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น สถาบันวิจัยพืชไร่ กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการสำรวจและศึกษาการผลิตปอโมโรเฮยะของ เกษตรกรที่อำเภอบ้านฝ้าย จังหวัดขอนแก่น ได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับสรรพคุณจาก นายไกรเลิศ ทวีกุล ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาชนบทผสมผสานบ้านฝ้าย ระบุว่าปอโมโรเฮยะ มีสรรพคุณช่วย ชะลอความชรา มีผลยับยั้งมะเร็ง แก่โรคเบาหวาน

แก้ท้องผูก รักษาโรคกระเพาะลำไส้ ความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคโลหิตจาง บรรเทาอาการอ่อนเพลีย กินเป็นประจำจะช่วยผิวสวย คุณสมบัติพิเศษอีกประการหนึ่ง คือ มีสรรพคุณเหมือนกับขมิ้นชันหรือขมิ้นชัน เป็นผักเสริมสร้างสุขภาพ นิยมนำมาบริโภคโดยปรุงเป็นซूपต่าง ๆ โดยเฉพาะชาวญี่ปุ่น นำไปปลูกและศึกษาจนพบว่ามีความค่าทางโภชนาการสูง

การปลูกและการดูแลรักษา ไม่ค่อยมีปัญหา หลังจากไถดินและกำจัดวัชพืชแล้ว ให้ยกแปลงกว้าง 1.2 เมตร สูง 6-10 เซนติเมตร ขยาดตามพื้นที่ ใส่ปุ๋ยกระดองปูลงก่อนปลูกอัตรา 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร หลุมปลูกลึกประมาณ 1 นิ้ว ระยะปลูกระหว่างต้น 30-50 เซนติเมตร ระยะระหว่างแถว 70 เซนติเมตร หยอดเมล็ดหลุมละ

5-7 เมล็ด กลบหลุมบาง ๆ ประมาณ 1-2 เซนติเมตร เมื่อเมล็ดงอกโรยขี้เถ้า ป้องกันโรค รากเน่า เมื่อมีใบจริงออกมา 5-10 ใบ ถอนแยกให้เหลือหลุมละ 3 ต้น เมื่อเห็นว่าต้นมีความแข็งแรงดีแล้ว หรือเมื่อมีความสูงประมาณ 20-30 เซนติเมตรให้ถอนอีกครั้งเหลือหลุมละ 1 ต้น ในช่วงที่มีใบจริง 5-6 ใบ ควรใส่ปุ๋ยในโตรเจนเพื่อเร่งให้มีการเจริญเติบโตทางลำต้นและใบ เมื่อมีความสูง 50-60 เซนติเมตร ให้ตัดยอดลงมาประมาณ 15-20 เซนติเมตร เพื่อกระตุ้นให้แตกกิ่งแขนงด้านข้าง รวมทั้งควรกำจัดวัชพืชและใส่ปุ๋ยกระดองปุ๋ยเคมี เร่งอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้การเจริญเติบโตทางลำต้นและใบ

การตัดแต่งกิ่ง เนื่องจากปอชนิดนี้เป็น พืชปีเดียว การตัดแต่งกิ่งควรเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 2 เดือน ไปจนถึงการปลูกรอบใหม่ จะทำให้ใบสดงอกงามและเก็บผลผลิตได้มากขึ้น การเก็บแห้งกันประมาณ 2 เดือน รอบหนึ่งจะเก็บได้ 4 ครั้ง โดยเก็บใบได้ 3 วิธี คือ 1. เก็บใบสดจากลำต้น

2. ตัดกิ่งหรือลำต้นแล้วเก็บใบสด และ 3. ตัดกิ่งและลำต้นแล้วเก็บใบสด สำหรับวิธีที่ง่ายที่สุดคือวิธีที่ 2 โดยเมื่อเก็บใบสด 1 กิโลกรัมนำมาตากแดดประมาณ 1-2 วัน จะได้ใบตากแห้งหนัก 200 กรัม ใบสด 7 ต้น จะได้ใบสด 1 กิโลกรัมขายได้กำไรละ 30 บาท พื้นที่ 1 ไร่ ปลูกได้ 4,600 ต้น เมื่อเก็บใบสดจะได้ 657 กิโลกรัม คิดเป็นเงิน 19,700 บาทต่อไร่

การทำชาปอ เมื่อเก็บใบสดแล้ว นำไปล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำมาผึ่งในตะแกรงให้แห้งพอหมาด ๆ จากนั้นนำใบปอมาวางซ้อนกันพอประมาณ หั่นใบปอให้มีขนาด 1-2 เซนติเมตร นำไปคั่วในกระทะใช้มีอนวดใบปอแรงด้วยไฟอ่อน เพื่อให้เซลล์ใบปอแตกจนใบแห้งกรอบโดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที หากมีเครื่องอบให้อบอุณหภูมิที่ 70 องศาเซลเซียส ภายใน 1 ชั่วโมงแล้วทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นบรรจุลงปิดผนึกจะสามารถเก็บไว้ได้นาน ข้อควรระวังหากคั่วใบปอในกระทะให้ระวังอย่าให้ไหม้ และอย่าคั่วครั้งละมาก ๆ รวมทั้งในช่วงที่ปลูกอย่าฉีดพ่นสารเคมีโดยเด็ดขาด สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น โทร. 0-4324-6669-70.

นวลศรี โชตินันท์ : รายงาน
สถาบันพืชไร่ : ข้อมูล



