

โมโรเฮยะ! ปอรงคุณค่าทางโภชนาการ



คนไทยรู้จักการบริโภคบอมนานมีการนำใบ
ปอกระเจาฝักกลมมาต้มน้ำรับประทานกับข้าวต้มหรือ
การนำยอดปอแก้วมาใส่ส้มหรือแกลงเพื่อเพิ่มรสชาติ
เปรี้ยว ความนิยมในการบริโภคปอของคนไทยยังมีอยู่
เฉพาะคนบางกลุ่มเนื่องจากขาดข้อมูลทางด้าน

โภชนาการและขาดการปรับปรุงปอให้มีความหลากหลายมากขึ้น ปอ
กระเจาฝักกลมพันธุ์ "โมโรเฮยะ" เป็นปอที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีการ
วิเคราะห์พบว่าใบปอโมโรเฮยะแห้งน้ำหนัก 100 กรัม มีสารเบตาแคโรทีน
มากกว่า 10,000 ไมโครกรัม ซึ่งเป็นที่ทราบกันดี ในวงการแพทย์ว่าสารเบตา
แคโรทีนเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายซึ่งจะช่วยลดการเกิดโรคได้
หลายชนิด นอกจากนี้ปอชนิดนี้ยังมีวิตามินเอ วิตามิน บี 1 บี 2, ธาตุ
โพแทสเซียม, ฟอสฟอรัส, แคลเซียมและเหล็กสูงกว่าพืชผักหลายชนิดและมี
เรื่องที่น่ายินดีในขณะนั้นทางศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น กรมวิชาการเกษตร โดย
ดร.นิลนุบล ทวีภูษิต และคณะ ได้รวบรวมข้อมูลและศึกษาปอชนิดนี้และนำมา
แปรรูปเป็นอาหารและเครื่องดื่มซึ่งมีต้นทุนต่ำและเป็นที่น่าพอใจ

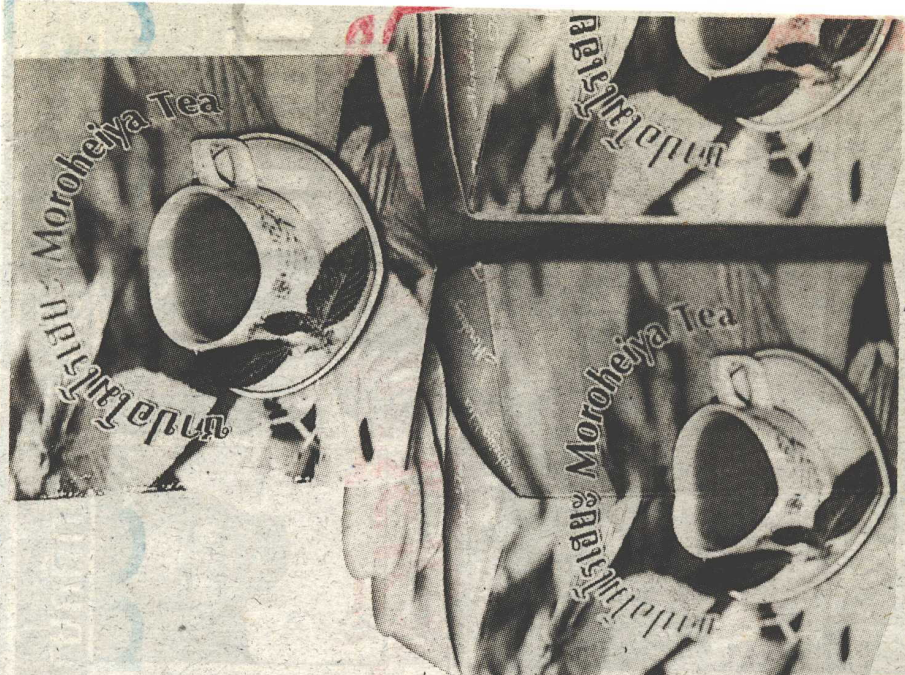
ถึงแม้ปอชนิดนี้จะยังมีแหล่งกำเนิดที่ประเทศอียิปต์และมีตำนานเล่าว่ามี
พระราชอาภรณ์ของอียิปต์ในสมัยกรีกโบราณได้เสวยซุซปที่ทำจากปอชนิดนี้ทำให้
หายจากอาการพระประชวรจึงมีการตั้งชื่อปอชนิดนี้ว่า "ผักของราชา" ในปัจจุบันนี้
ปอโมโรเฮยะที่ ราชบุรีและปทุมธานี ส่งไปจำหน่ายที่ประเทศญี่ปุ่น ประเทศไต้หวัน
แ่งเจียง ในสตของปอชนิดนี้จะเป็นเม็ดคล้ายกับผักปอไปประกอบอาหาร

เช่นเดียวกับผัก อาจจะทำให้หลายคนไม่ชอบทั้ง ๆ ที่
เป็นผักสดที่มีประโยชน์มาก ทางคณะของดร.นิลนุบล
จึงได้พัฒนาปอจนมีต้นกำเนิดมาจากงานวิชาการทำเป็นเครื่อง
ดื่มในลักษณะเดียวกับชาและทำการศึกษาริชาตั้งแต่ปี
พ.ศ. 2543 ผลิตเป็นชาไปโมโรเฮยะและเริ่มเป็นที่
นิยมจากผู้บริโภคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

"ปอโมโรเฮยะ" ปอที่ได้ในทุกพื้นที่ของ
ประเทศไทยและเกษตรกรสามารถนำไปปลูกเป็นพืช
ผักสวนครัวได้ แต่ดูถูกปลูกที่เหมาะสมจะอยู่ในช่วง
เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม ถ้าปลูกก่อนหรือหลังช่วง
นี้ ต้นปอจะมีการเจริญเติบโตทางด้านต้นน้อย ออกดอก
เร็ว ใบเล็กและจะให้ผลผลิตต่ำ ปอชนิดนี้



เจียว ได้ไปได้ในคืนร่วมปนพราชมจนถึงดินร่วม
เคียว ได้ไปได้ในคืนร่วมปนพราชมจนถึงดินร่วม
เคียว ได้ไปได้ในคืนร่วมปนพราชมจนถึงดินร่วม



ระยะเวลาปลูก 30 x 30 เซนติเมตร แต่ละหลุมมี 3-5 ต้น หลังจากเมล็ดปอออก
ได้ประมาณ 2 สัปดาห์ แนะนำให้ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 16-16-16 อัตราไร่ละ 30
กิโลกรัม ควรใส่ปุ๋ยคอกร่วมด้วย ถ้าพบว่าใบโมโรเฮยะมีสีเหลือง ฟันยู่
เรียยอัตรา 25 กรัมต่อไร่ 20 ลิตร สัปดาห์ละ 1 ครั้งจนอาการใบเหลืองหายไป
เกษตรกรควรเริ่มเก็บเกี่ยวโมโรเฮยะเมื่อต้นมีอายุได้

ประมาณ 1 เดือน ถ้าต้องการจะบริโภคในรูปแบบของผัก
ควรจะเด็ดยอดยาวประมาณ 15 เซนติเมตร หลังจาก
นั้นจะเก็บเกี่ยวได้ทุกสัปดาห์ การเก็บเกี่ยวจะทำให้ได้
ประมาณ 6-7 ครั้งต่อการปลูก 1 ครั้ง ถ้าต้องการใบ
เพื่อแปรรูปเป็นใบชาควรเก็บเกี่ยวโดยการตัดทั้งต้นสูง
จากพื้นดินประมาณ 10 เซนติเมตร แล้วนำไปล้างน้ำ
และบิดเฉพาะใบ

"เมล็ดปอไมโรยยะ" มีแจกฟรีพร้อมคู่มือการ
ปลูก เกษตรกรและผู้สนใจเขียนจดหมายสอดแสตมป์
9 บาท (ดวงละ 3 บาท จำนวน 3 ดวง) ส่งมาขอได้ที่
ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร เลขที่ 2/200 ถนน
ศรีมาลา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิจิตร 66000.

ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ