

**ถั่วอะซูกิ...ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกที่ปางอุ่ง / จีร์ ตรีชัย**

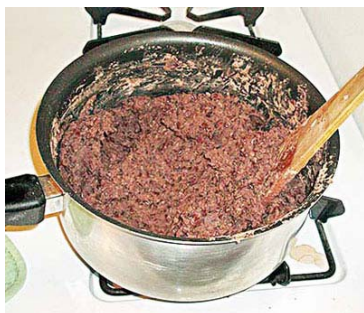
เนื่องจากประชากรบริเวณนี้เป็นชาวกะเหรี่ยงและชาวม้ง ซึ่งแต่ก่อนนั้นพวกเขาไม่อาชีพ ที่ไม่มั่นคงนัก ฉะนั้นศูนย์ส่งเสริมการเกษตรที่สูงจังหวัดเชียงใหม่ จึงได้จัดตั้งขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2522 ที่บ้านปางอุ่ง หมู่ที่ 1 ต.แม่อิง อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ โดยมีบทบาทหน้าที่ 1.ส่งเสริมการปลูกพืชให้เพียงพอแก่การบริโภค 2.ส่งเสริมพืชรายได้ทดแทนการปลูกฝิ่น 3.ส่งเสริมให้มีการทำการเกษตรอย่างถาวรในพื้นที่ โดย

เน้นไม้ผลเมืองหนาว มีพืชหลายชนิดที่ทางราชการ ได้ส่งเสริมให้ราษฎรบริเวณนี้ปลูก เช่น องุ่น อะโวคาโด พลับ กาแฟ กะหล่ำปลี แครอท มันฝรั่ง ถั่วแดงหลวง ถั่วอะซูกิ

อย่างอื่น ๆ ที่กล่าวมาหลายคนคงได้รู้จักกันหมดแล้ว ยกเว้นถั่วอะซูกิที่อาจเพิ่งเคย ได้ยิน จะบอกเล่าแก่สืบ ณ วันนี้จะได้รู้จักดีขึ้น



ถั่วอะซูกิ เป็นพืชตระกูลถั่วที่นำเข้ามาจากประเทศญี่ปุ่น เมล็ดสีแดง (ไทยนำเข้าเมล็ด สีแดง ที่เรียกว่า red azuki แต่ก็ยังมีชนิดที่เป็นเมล็ดสีดำด้วยคือ black azuki) ใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมการผลิตแป้งถั่ว ชาวญี่ปุ่นนิยมใช้แป้งถั่วทำขนมบริโภค โดยนำถั่วอะซูกิมาต้ม บดผสมน้ำตาล ทำเป็นไส้ถั่วในขนมแป้งข้าวเหนียว ถั่วอะซูกิดั้งเดิมเป็นพืชถิ่นของจีน ต่อมาได้แพร่เข้าไปในญี่ปุ่น ปัจจุบันคนจีนยังใช้ถั่วอะซูกิทำไส้ขนมไหว้พระจันทร์ แหล่งผลิตถั่วอะซูกิ ที่สำคัญได้แก่ จีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และไต้หวัน ซึ่งเป็นพื้นที่เขตหนาว จึงสามารถปลูกในพื้นที่สูงของประเทศไทยได้



ก็เหมือนถั่วทั่วไป ถั่วอะซูกิก็เช่นกันอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ซึ่งมีส่วนประกอบของ กรดอะมิโนหลายชนิด ได้แก่ Lysine, Methionine, Crysteine, Phenylalanine, Tyrosine และ Tryptophan ส่วนไขมันเป็นไขมันอิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อน และไขมันอิ่มตัวปริมาณ 0.191 กรัม ในถั่วอะซูกิ ยังมีสาร Omega-3 อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีวิตามิน เอ บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 ซี ดี อี เค และแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และสังกะสี เป็นต้น

ประโยชน์ในการบริโภคถั่วอะซูกิ ได้แก่ ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอล ในเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และช่วย บำรุงระบบประสาท และช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

เมล็ดถั่วอะซูกิสามารถนำมาแปรรูป เป็นอาหาร เช่น ทำข้าวเหนียวนึ่งถั่วอะซูกิ และทำขนมต่าง ๆ แต่ที่นิยมคือ การนำเมล็ด ถั่ว อะซูกิ มาทำแป้งสำหรับทำไส้ขนม หรือปรุงแต่งเป็นอาหารคาวหวาน เช่น ขนมแมนจู แพนเค้ก ถั่วอะซูกิ และไอศกรีมเชื่อมกับถั่วอะซูกิกวน เป็นต้น

ผู้สนใจถั่วอะซูกิสอบถามได้ที่มูลนิธิโครงการหลวง สำนักงานตลาดเชียงใหม่ ในคณะเกษตรศาสตร์ ม.เชียงใหม่ โทร. 0-5321-1613 หรือสำนักงานตลาดกรุงเทพ ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพฯ โทร. 0-2579-5142.