"แก่นตะวัน" สมุนไพรที่คนไทยควรรู้จักพืชเพื่อสุขภาพ-เป็นพลังงานทดแทน

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ย. 2554

แรกเห็น “แก่นตะวัน” อดไม่ได้ที่ต้องกล่าวว่าดูคล้ายกับทานตะวันมาก...

โดย คุณประภาส ช่างเหล็ก นักวิจัย (ชำนาญการพิเศษ) หัวหน้าสถานีวิจัยเพชรบูรณ์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาระบบนิเวศเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาเรื่องราวของแก่นตะวันทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ เผยว่า พืชชนิดนี้มีชื่อว่า Jerusalem Artichoke (Helianthus tuberosus) หรือ Sunchoke ในภาษาไทยมีชื่อเดิมเรียก แหวบัวตอง เป็นพืชล้มลุก ตระกูลเดียวกับทานตะวัน ดอกสีเหลืองคล้ายดอกบัวตอง มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ แม้นำไปปลูกในยุโรปที่เป็นเขตหนาว เขตกึ่งหนาว หรือกระทั่งในเขตร้อน อย่างอินเดีย หรือในไทย ก็สามารถปรับตัวและให้ผลผลิตดี

ส่วนการนำหัวพันธุ์เข้ามาเพาะปลูกในบ้านเรา ริเริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2549 โดย รศ.ดร.สนั่น จอกลอย คณะเกษตรศาสตร์ ม.ขอนแก่น พร้อมทั้งตั้งชื่อภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า “แก่นตะวัน”
เนื่องจากความสามารถปรับตัวได้ดีและแข็งแกร่ง จึงใช้ชื่อนำหน้าว่า แก่น ส่วนคำว่า ตะวัน ก็เพราะเป็นพืชใกล้ชิดกับทานตะวัน

มาวันนี้ คุณประภาส ต้องการส่งเสริมให้มีการปลูกแก่นตะวันเพิ่มขึ้น เนื่องจากพืชชนิดนี้เพาะปลูกง่าย ให้ประโยชน์ต่อคน และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้จากการทดลองเพาะปลูกแก่นตะวันที่สถานีวิจัยเพชรบูรณ์ฯ ให้ผลผลิตน่าพอใจ เหมาะปลูกในดินร่วนปนทรายระบายน้ำดี ไม่ต้องให้น้ำมาก ปลูกแบบปลอดสารเคมีได้ เนื่องจากมีขนคล้ายหนามกระจายทั่วลำต้น และใบ จึงต้านทานต่อแมลงได้ดี ส่วนที่นำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด คือ หัว (tube) ที่เจริญเติบโตในดิน รูปร่างคล้ายขิงอวบ เปลือกสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีขาว รสหวานและกรุบคล้ายแห้ว

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คุณประภาส เล่าว่า มีรายงานการวิจัยต่างประเทศ ชี้ว่าหัวแก่นตะวันอุดมด้วยวิตามินบี เหล็ก แคลเซียม และอินนูลิน ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาลฟรุกโตสต่อกันเป็นโมเลกุลยาว เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ที่ต้องการลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและหลอดเลือด เนื่องจากรสหวานของแก่นตะวันไม่ทำลายสุขภาพ ช่วยลดไขมันในเลือด กระตุ้นการหลั่งของน้ำดี ขับปัสสาวะ ทั้งยังช่วยเรื่องควบคุมน้ำหนักได้ เพราะกินแล้วอิ่มอยู่ทองนาน เนื่องจากอินนูลิน เป็นสารเยื่อใยอาหาร ไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก จึงอยู่ในระบบทางเดินอาหารนาน

ในแง่สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงสัตว์ด้วยอาหารที่มีส่วนผสมของหัวแก่นตะวัน สามารถลดปริมาณแอมโมเนียในระบบทางเดินอาหาร จึงเป็นการลดกลิ่นเหม็นของสิ่งขับถ่ายจากสัตว์

ช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ หัวสดของแก่นตะวัน 1 ตัน สามารถผลิตเอทานอลได้ 80-100 ลิตร เพื่อนำไปผสมกับน้ำมันเบนซิน ทำเป็นแกสโซฮอล์ โดยปริมาณเอทานอลที่ได้จากหัวสดของแก่นตะวันถือว่ามากกว่าอ้อย และเทียบเท่ามันสำปะหลัง จึงเป็นพืชทางเลือกสำหรับผลิตพลังงานทดแทนอีกหนึ่งชนิดหนึ่ง

สถานการณ์ปัจจุบัน คุณประภาส เผยว่า แม้ประโยชน์ของแก่นตะวันมีมาก แต่การเพาะปลูกยังไม่เป็นที่แพร่หลาย เนื่องจากเกษตรกรติดปัญหาการเก็บรักษาผลผลิตหลังเก็บเกี่ยวหัวแก่นตะวัน ที่หลังจากปลูกไว้นาน 120-140 วันแล้ว ต้องขุดและทำความสะอาดหัวก่อนเก็บไว้ในห้องเย็นที่อุณหภูมิ 3-5 องศาเซลเซียส ซึ่งเกษตรกรสวนใหญ่ไม่มีห้องเย็นไว้เก็บผลผลิต อีกสาเหตุคือ เรื่องราวของแก่นตะวันยังไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้าง

ทั้งนี้ คุณประภาส ในฐานะผู้วิจัยพร้อมส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกแก่นตะวันเพิ่มจนเป็นอุตสาหกรรมอาหาร โดยมีข้อมูลเรื่องการเพาะปลูก หาหัวพันธุ์ แนะนำตลาดระบายผลผลิตทั้งขายปลีกและส่งให้กับเกษตรกรที่สนใจปรึกษาได้ที่ สถานีวิจัยเพชรบูรณ์ ต.เข็กน้อย อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ และที่สถาบันค้นคว้าและพัฒนาระบบนิเวศเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนผู้ที่สนใจกินเพื่อสุขภาพ หัวสดแก่นตะวันมีจำหน่ายเป็นประจำในงานออกร้านที่ ม.เกษตรฯ.

อาทิตยา ร่วมเวียง-รายงาน

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์