

## ทางเลือกใหม่ “แก่นตะวัน” พืชเพื่อสุขภาพ

หัวแก่นตะวันจากสถานีวิจัยเพชรบูรณ์ปลอดภัย 100% หัวใหญ่ สด รับประทานง่าย ปริมาณอินนูลินในหัวสูง ผลิตจากแหล่งที่เหมาะสมในการผลิตแก่นตะวัน จึงเหมาะสำหรับบริโภคเพื่อสุขภาพ ในราคาที่ย่อมเยา เราอยากเห็นทุกคนสุขภาพดี



### ประโยชน์ “อินนูลิน” (Inulin) ในหัวแก่นตะวัน

1. ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน
2. ลดไขมันในเลือด
3. ลดความอ้วน
4. โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ
5. ลดความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง
6. กระตุ้นการหลั่งของน้ำดี
7. ขับปัสสาวะ
8. อุดมไปด้วยวิตามินบี เหล็ก และแคลเซียมสูง
9. สร้างภูมิคุ้มกันโรค
10. ช่วยระบายอ่อนๆ
11. อินนูลิน เป็นสารใยอาหาร ไม่ถูกย่อยในกระเพาะ และลำไส้เล็ก จึงอยู่ในระบบทางเดินอาหารเป็นเวลานาน ทำให้ไม่มีความรู้สึกหิว กินอาหารได้น้อยลงจึงช่วยลดความอ้วนได้ ฯลฯ

**การปลูก** แก่นตะวันสามารถปรับตัวได้ดี ปลูกได้ทั่วประเทศ ใช้หัวพันธุ์ 35 กก./ไร่

1. นำหัวแก่นตะวันมาตัดเป็นชิ้นขนาดยาวประมาณ 3 - 5 ซม. แล้วนำมาแช่ยาป้องกันเชื้อรา เช่น แคปแทน ตามอัตราแนะนำข้างฉลากประมาณ 15 นาที แล้วนำหัวพันธุ์ชำในถุงเพาะชำขนาด 2x4 นิ้ว (ใช้ดินเพาะชำแกลบผสมกับทรายและแกลบดิน ในอัตรา 1:1) อายุ 25 - 30 วัน ย้ายลงปลูกได้
2. เตรียมแปลงแล้ววางระบบน้ำ
3. ใส่ปุ๋ยอินทรีย์รองก้นหลุม
4. ย้ายกล้าที่เพาะชำมาลงแปลง
5. หลังปลูกควรรีบน้ำและดินมีความชื้นจะช่วยให้พืชตั้งตัวได้เร็ว วันละ 1 - 2 ครั้ง/ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับดินแต่ละชนิด)
6. การกำจัดวัชพืชหลังปลูกหมั่นตรวจสอบว่ามีวัชพืชเริ่มขึ้นก็ใช้จอบตากพร้อมทั้งใส่ปุ๋ยและพูนโคนต้นทำ 1 - 2 ครั้ง ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15 - 15 - 15 หรือ 13 - 13 - 21 อัตรา กก./ไร่ ร่วมกับปุ๋ยอินทรีย์อัตรา 50 กก./ไร่ (ตรา ดี ดี ดี) หลังปลูก 60 วันดอกจะเริ่มออกบานสีเหลืองคล้ายดอกบัวตอง
7. การเก็บเกี่ยว เมื่อต้นแก่นตะวันเริ่มดอกโรย อายุประมาณ 120 - 140 วัน ก็เริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิตทำการตัดต้นกองข้างแปลงแล้วใช้จอบขุด หรือถอนด้วยมือผลผลิตหัวสด ประมาณ 3 - 5 ต้นต่อไร่ (โดยทั่วไปในพื้นที่ราบ) สถานีวิจัยเพชรบูรณ์ปลูกผลผลิตเฉลี่ย 6 - 8 ต้นต่อไร่
8. การเก็บรักษาผลผลิตหรือหัวสด ขุดแล้วทำความสะอาดโดยเอาดินออกจากหัวที่ขุดออกแล้วเก็บใส่ถุงปุ๋ยขนมาเก็บในห้องเย็นก่อนที่จะทำความสะอาดให้ดีอีกครั้งเพื่อจำหน่าย

### การรับประทาน

ผู้ที่ซื้อหัวแก่นตะวันสดไปใหม่ๆ ควรลอกเปลือกหรือล้างให้สะอาดมากขึ้น แล้วหั่นเป็นชิ้นแช่เย็นวันละประมาณ 2 - 4 หัว แบ่งรับประทานเป็นเช้าเย็น เพราะมีบางรายอาจจะรับประทานแล้วทำให้ขับถ่ายดีเกินไปก็ไม่ต้องตกใจก็ควรลดปริมาณลงให้ร่างกายเรากู้คืนเคย "แก่นตะวัน" เป็นพืชเศรษฐกิจทางเลือกใหม่ มีประโยชน์มากมาย ทั้งสุขภาพ พลังงานทดแทน การท่องเที่ยว ลดการนำเข้าแป้งอุตสาหกรรมอาหาร ตลาดปัจจุบันราคาดี ปลูกกินเองได้ จำหน่ายได้ราคาดี สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ หัวหน้าสถานีวิจัยเพชรบูรณ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร : 081-930-0306