



ถั่วฝักยาว ปลูกง่ายได้ประโยชน์



อโนชา แก้วงษ์วาลย์ ศิริวรรณ ทิพรักษ์ กัลยา พูลทรัพย์ นิตย์ ดอนสมไพร

ถั่วฝักยาว (Yardlong Bean ; *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*) เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศไทยที่สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ ซึ่งมีการบริโภคทั้งฝักสดและประกอบอาหาร เกษตรกรนิยมปลูกมากที่สุดในประเภทพืชผักตระกูลถั่ว เนื่องจากปลูกง่าย อายุสั้น ปลูกได้ตลอดทั้งปี สามารถปลูกขายสร้างรายได้หรือปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน จากผลงานที่ตีพิมพ์ในหนังสือ Nutritional Composition and Antioxidant Properties of Fruits and Vegetables พบว่า ถั่วฝักยาว มีใยอาหารสูง การรับประทานถั่วฝักยาว จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและคงระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในค่าปกติ โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความต้องการในการลดอินซูลินลดลง ประมาณ ร้อยละ 40 ซึ่งถั่วฝักยาว 100 กรัม ให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี มีคาร์โบไฮเดรต 8.35 กรัม โปรตีน 2.8 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม แคลเซียม 50 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 59 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 240 มิลลิกรัม โฟเลต 62 ไมโครกรัม วิตามินซี 18.8 มิลลิกรัม และในถั่วฝักยาวพันธุ์สีม่วงยังพบสารกลุ่มแอนโทไซยานินถึง 5 ชนิด มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ในปัจจุบันเกษตรกรนิยมปลูกถั่วฝักยาวหลากหลายสายพันธุ์มากขึ้น มีทั้งฝักสีเขียว สีแดง สีม่วง ฝักลายเขียวแกมแดง ซึ่งมีทั้งแบบลำต้นเลื้อยต้องใช้ไม้ลวกทำค้าง และแบบลำต้นตั้งตรงเป็นพุ่มไม่เลื้อย (ถั่วฝักยาวไร้ค้าง) สามารถช่วยลดต้นทุนในการปลูกถั่วฝักยาวในเชิงการค้า และง่ายต่อการปลูกในครัวเรือน



ปลูกถั่วฝักยาว ง่ายๆ ในกระถาง

- อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมคือ กระถางที่มีความกว้างและความลึกโดยประมาณ 35 ซม.
- ดินร่วน ทรายหยาบ ปุ๋ยหมัก ขี้เถ้า แกลบ ดินต่างๆ ที่ใช้ไปผสมกับน้ำ เพื่อเพิ่มความชื้น แต่ระวังอย่าให้แฉะจนเกินไป
- นำเมล็ดที่เตรียมไว้ใส่ลงในกระถาง 5 เมล็ดต่อ 1 กระถาง โดยมึระยะห่างที่เท่าๆ กัน

กดเมล็ดให้จมลงไปในดินลึกประมาณ 1 นิ้ว

ปักไม้หรือใช้ตะแกรงเพื่อให้ต้นถั่วเกาะ

ภายใน 4-5 วัน เมล็ดถั่วฝักยาวจะเริ่มงอก

และพอถึงวันที่ 15-20 ลำต้นจะเริ่มพันหลัก แต่หากมีลำต้นที่ไม่สมบูรณ์ให้ใช้มีดตัดออก

ประมาณวันที่ 45-50 ของการปลูก ก็สามารถเก็บรับประทานได้แล้ว

