

# ข้าวโพด มากประโยชน์...



## ข้าวโพดข้าวเหนียวสีม่วง

### รู้ข้าวโพดก่อนบริโภค...แบบเคลือบพลาสติก เพื่อไม่ให้คนฉีกรังและคุณภาพดี

การเตรียมดินถือเป็นหัวใจของการปลูกข้าวโพดข้าวเหนียวให้ได้ผลผลิตสูงเพราะถ้าดินมีสภาพดีเหมาะกับการงอกของเมล็ด จะทำให้มีจำนวนต้นต่อไร่สูง ผลผลิตต่อไร่ก็จะสูงตามไปด้วย จึงแนะนำให้เกษตรกรไถตะและตากดินทิ้งไว้ 3-5 วัน จึงค่อยไถแปรเพื่อขุดดินให้แตกละเอียดเหมาะกับการงอกของเมล็ดพร้อมทวนปุ๋ยคอก อัตรา 1 ตัน ต่อไร่ ก่อนการไถแปร เพื่อเป็นการปรับปรุงโครงสร้างของดินให้ดีขึ้นสามารถอุ้มน้ำได้นานขึ้น และเพิ่มธาตุอาหารให้กับข้าวโพดอีกทางหนึ่ง การปลูกข้าวโพดข้าวเหนียวสีม่วงสามารถปลูกได้ 2 วิธี คือ ปลูกแบบแถวเดี่ยว ระยะระหว่างแถว 75 เซนติเมตร ระยะระหว่างต้น 20-25 เซนติเมตร ปลูกหลุมละ 1 ต้น จำนวนต้นต่อไร่ ประมาณ 7,000-8,500 ต้น จะใช้เมล็ด ประมาณ 2-3 กิโลกรัม ต่อไร่หรือ ปลูกแบบแถวคู่ มีการยกร่องสูง ระยะระหว่างร่อง 120 เซนติเมตร ปลูกเป็น 2 แถว ข้างร่อง ระยะห่างกัน 30 เซนติเมตร ระยะระหว่างต้น 25-30 เซนติเมตร 1 ต้น ต่อหลุม จะมีจำนวนต้น ประมาณ 7,000-8,500 ต้น ต่อไร่ และใช้เมล็ดประมาณ 2-3 กิโลกรัม ต่อไร่ ส่วนปุ๋ย แนะนำให้เกษตรกรใส่ปุ๋ยรองพื้น สูตรปุ๋ย 15-15-15 หรือ 25-7-7 หรือ 16-16-8 อัตรา 50 กิโลกรัม ต่อไร่ ใส่พร้อมปลูกหรือใส่ขณะเตรียมดิน หากปลูกด้วยมือ ควรหยอดปุ๋ยที่ก้นหลุมแล้วกลบดินบางๆ ก่อนหยอดเมล็ด แต่ไม่ควรให้ปุ๋ยสัมผัสกับเมล็ดโดยตรง เพราะอาจทำให้เมล็ดเน่าได้ ปุ๋ยแต่งหน้า ครั้งที่ 1 แนะนำให้เลือกรูปปุ๋ย สูตร 46-0-0 (ยูเรีย) ใส่ อัตรา 25-30 กิโลกรัม ต่อไร่ ใส่เมื่อข้าวโพดมีอายุ 20-25 วัน หลังปลูก ไร่ข้างต้นในขณะที่ดินมีความชื้นหรือให้น้ำตาม หรือพุนโคนกลบปุ๋ยเพื่อกำจัดวัชพืชไปในตัว เมื่อข้าวโพดมีอายุ 40-45 วัน หลังปลูก ถ้าแสดงอาการเหลืองหรือไม่สมบูรณ์ ให้ใส่ปุ๋ยยูเรีย (46-0-0) อัตรา 25 กิโลกรัม ต่อไร่ ไร่ข้างต้น ในขณะที่ดินมีความชื้นหรือให้น้ำตามถ้าแปลงปลูกข้าวโพดมีวัชพืชขึ้นมาก จะทำให้ข้าวโพดไม่สมบูรณ์ ผลผลิตจะลดลง ควรกำจัดวัชพืชในแปลงปลูก โดยใช้อาคลอร์จินตพลงดินหลังจากปลูก ก่อนที่วัชพืชจะงอกขณะฉีดพ่น ดินควรมีความชื้นเพื่อทำให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ช่วงที่ฝนตกชุก เสี่ยงต่อการเกิดโรคราน้ำค้างได้ง่าย ควรฉีดสารเคมีป้องกันโรคราน้ำค้าง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะ 7 วันแรกหลังปลูก เป็นระยะที่ข้าวโพดกำลังงอก ถ้าข้าวโพดข้าวเหนียวขาดน้ำช่วงนี้จะทำให้การงอกไม่ดี จำนวนต้นต่อพื้นที่ก็จะน้อยลง จะทำให้ผลผลิตลดลงไปด้วย ระยะที่ขาดน้ำได้อีกช่วงหนึ่งคือ ระยะออกดอก การขาดน้ำในช่วงนี้จะมีผลทำให้การผสมเกสร ไม่สมบูรณ์ การติดเมล็ดจะไม่ดี ติดเมล็ดไม่เต็มถึงส่วนปลาย หรือติดเมล็ดเป็นบางส่วน ผลที่ได้จะขายได้ราคาต่ำ โดยปกติถ้าเป็นพื้นที่ที่สามารถให้น้ำได้ ควรให้น้ำทุก 3-5 วัน ขึ้นกับสภาพต้นข้าวโพดและสภาพอากาศ แต่ช่วงที่ควรให้น้ำถี่ขึ้น คือ ช่วงที่ข้าวโพดกำลังงอกและช่วงออกดอก โดยปกติข้าวโพดข้าวเหนียวจะเก็บเกี่ยวเมื่อมีอายุประมาณ 60-70 วัน หลังปลูก แต่ระยะที่เหมาะสมสำหรับการเก็บเกี่ยวที่สุดคือ ระยะ 18-20 วัน หลังข้าวโพดออกไหม 50% (ข้าวโพด 100 คน มีไหม 50 คน) แต่การปลูกในช่วงอากาศหนาวเย็นอายุการเก็บเกี่ยวอาจจะยืดออกไปอีก



### ข้าวโพดข้าวเหนียวสีม่วง...มันฝรั่งบ้านเราเพื่อสุขภาพ

ข้าวโพดข้าวเหนียวแฟนซี สีม่วง 111 มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เมื่อเคี้ยวจะรู้สึกมันและเหนียวนุ่มหนุบหนับ เคี้ยวเพลิน ไม่ติดฟัน ที่สำคัญเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย โดยเฉพาะเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวโพด ที่เป็นสีม่วงเข้ม ถือว่ามีคุณค่าทางอาหารสูงมาก เพราะมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanins) มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ สูงกว่าวิตามินซีหลายพันเท่าวารสารทางการแพทย์ ทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ยกย่องคุณประโยชน์ของแอนโทไซยานินว่า ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งชนิดเนื้องอก ช่วยเสริมให้ร่างกายต่อต้านเชื้อโรคและสภาวะ เสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ดีขึ้น ส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดแดง ช่วยลดการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ลดภาวะเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เพิ่มความสามารถในการมองเห็น ช่วยลดความเสี่ยงของดวงตา ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยลดความแก่โดยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ดังนั้น หากใครสามารถรับประทานข้าวโพดข้าวเหนียวสีม่วงได้เป็นประจำ จะได้รับประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ แนะนำเคล็ดลับสำคัญที่จะเพิ่มรสชาติการบริโภคข้าวโพดข้าวเหนียวให้อร่อยๆ เริ่มจากเตรียมหมอนึ่ง และ ใส่น้ำ/ต้ม/น้ำ ให้เดือด นำฝักข้าวโพดสีม่วง (อายุเก็บเกี่ยว 67-70 วัน จะมีรสชาติดีที่สุด) ปอกเปลือกหุ้มฝักออก โดยให้เหลือเปลือกหุ้มฝักติดกับฝัก ประมาณ 2-3 ชั้น เพื่อรักษาสารแอนโทไซยานินให้คงอยู่ในเมล็ด และทำให้เมล็ดมีความเต่งตึงรับประทาน ฝักข้าวโพดวางเรียงลงในหมอนึ่งที่น้ำเดือดแล้ว ปิดฝา ใช้เวลาในการนึ่ง ประมาณ 25-30 นาที สารแอนโทไซยานิน (สีม่วง) ละลายได้ดีในความร้อน ดังนั้น ควรปล่อยให้ฝักข้าวโพดสีม่วงที่ต้มเย็นลงในระดับอุณหภูมิเย็นก่อนรับประทาน จะทำให้สีม่วงไม่ติดมือ รสชาติและรวมทั้งคุณค่าทางอาหารยังคงเดิม รับประทานมากมาย