

เคล็ดลับ

ฉบับที่ 22,115 วันเสาร์ที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 หน้า 30

น้ำใบย่านาง

น้ำใบย่านาง ใช้ดื่มหรือใช้ทำกับข้าว เช่น เป็นส่วนผสมของแกงขี้เหล็ก และแกงอื่น ๆ กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือรู้จักดีในมิติใช้ดื่มประจำวัน หรืออาจใช้ดื่มแทนน้ำเพื่อสุขภาพ

ต้นย่านาง เป็นพืชแบบไม้เลื้อย ใบคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนมน ดอกเป็นช่อขนาดเล็ก ผลสีเขียวสด ปลูกโดยใช้หัวหรือเมล็ด ขึ้นได้ทั่วไป

ประโยชน์ของน้ำใบย่านางมีสารอาหารแคลเซียมและวิตามินซีค่อนข้างสูง มีวิตามิน เอ บี 1 บี 2 และเบต้า-แคโรทีน

ในตลาดบางแห่งมีคั้นน้ำใบย่านางเข้มข้นสำเร็จรูปบรรจุขวดน้ำเปล่าขนาด 500 มล. สนนราคาขวดละประมาณ 10-15 บาท จะใช้ดื่มต้องเจือจางด้วยน้ำเปล่า หรือหากมีเวลาทำเองจะปั่นใบย่านางร่วมกับใบสะระแหน่ช่วยให้หอม และใส่ใบตำลึงและผักใบอื่น ๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารมากขึ้น อีกทั้งมั่นใจว่าสะอาดปลอดภัยกว่าที่ซื้อจากตลาด รสชาติของน้ำย่านางจะมีรสจืด มีกลิ่นเย็น ๆ ไม่เหม็นเขียว หากดื่มเป็นประจำไม่ควรดื่มรสหวาน เพราะจะทำให้ติดรสหวานและเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานในผู้ใหญ่ที่อายุเท่ากับและมากกว่า 35 ปี.

**กลุ่มงานวิชาการหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ภาคพิเศษ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

เคล็ดลับ

ฉบับที่ 22,117 วันจันทร์ที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 หน้า 22

การผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวชุมชน

เมล็ดพันธุ์คุณภาพดี หมายถึง เมล็ดพันธุ์ที่ได้มาตรฐานเป็นพันธุ์บริสุทธิ์ที่ไม่มีพันธุ์อื่นปะปน มาจากต้นข้าวที่ไม่เป็นโรคหรือถูกแมลงทำลาย ไม่มีเมล็ดข้าววัชพืช (ข้าวตืด) หรือสิ่งเจือปนเมื่อตรวจการงอกไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 การใช้เมล็ดพันธุ์คุณภาพดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเกษตรกรเพราะทำให้ต้นข้าวที่ได้มีความสูง วันออกดอก และวันเก็บเกี่ยวใกล้เคียงกับสีและขนาดเมล็ดสม่ำเสมอ ขายได้ราคาประเทศไทยมีพื้นที่ปลูกข้าวประมาณ 66 ล้านไร่ ต้องการเมล็ดพันธุ์ประมาณ 1 ล้านตันต่อปีแต่ปัจจุบันการผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวคุณภาพดีไม่เพียงพอกับความต้องการ โดยทั่วไปเกษตรกรใช้เมล็ดข้าวที่เก็บเกี่ยวจากแปลงนาของตนเองเป็นเมล็ดพันธุ์สำหรับปลูกในฤดูต่อไป การใช้ลักษณะนี้ติดต่อกันหลายฤดูปลูกทำให้เกิดการปนของเมล็ดพันธุ์เกษตรกรจึงควรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์อย่างน้อยทุก ๆ 3 ฤดูการส่งเสริมให้เกษตรกรสามารถผลิตเมล็ดพันธุ์คุณภาพดีไว้ใช้เองและ/หรือจำหน่ายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตข้าวของประเทศให้สูงขึ้นและเกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น ในปัจจุบันได้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวให้กับเกษตรกรในจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ สกลนคร น่าน และ ชัยภูมิ ความสำเร็จจากการดำเนินการดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของชุมชนช่วยให้เกษตรกรกลุ่มเป้าหมายพึ่งพาตัวเองในการผลิตเมล็ดพันธุ์ดีใช้ในชุมชนและพัฒนาไปสู่ธุรกิจเมล็ดพันธุ์ระดับชุมชน ชาวบ้านมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการจำหน่ายเมล็ดพันธุ์และที่สำคัญคือเกษตรกรมีเมล็ดพันธุ์ข้าวคุณภาพดีราคาถูกไว้ใช้เองทำให้ผลผลิตต่อไร่เพิ่มขึ้นอีกด้วย.

**สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ
กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**