

การปลูกและประโยชน์จากปอเทือง



สถานีพัฒนาที่ดินสุพรรณบุรี ระเบียบเรียง.

ปอเทือง (sunn hemp) เป็นพืชในตระกูลถั่วที่นิยมปลูกมากสำหรับเป็นปุ๋ยพืชสด และใช้เป็นอาหารโค กระบือ รวมถึงเพื่อความสวยงามในการเป็นแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งนิยมปลูกมากในช่วงต้นฤดูฝนก่อนที่จะไถกลบหรือเก็บเกี่ยวก่อนปลูกพืชหลัก

ปอเทือง (sunn hemp) จัดอยู่ใน วงศ์ : Leguminosae

- วิทยาศาสตร์ : *Crotalaria juncea*
- ชื่อสามัญ : – Sunn hemp – Indian hemp – Madras hemp – Chanvre indien
- ถิ่นกำเนิด : ทวีปแอฟริกา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น ลำต้นปอเทือง เป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง เรียวสูง ลำต้นแตกกิ่งน้อยถึงปานกลาง ขนาดลำต้นประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ความสูงประมาณ 1.5- 3 เมตร เปลือกลำต้นบาง มีสีเขียว สามารถลอกเป็นเส้นได้ แก่นหรือเนื้อไม้ เป็นไม้เนื้ออ่อน เปราะหักง่าย สามารถใช้ทำเยื่อกระดาษได้ดี

ผล และเมล็ด ผลปอเทือง เรียกเป็นฝัก ที่มีลักษณะทรงกระบอก ขนาดกว้าง 1-2 เซนติเมตร ยาว 3-6 เซนติเมตร ฝักอ่อนมีสีเขียวสด เมื่อแก่มีสีน้ำตาล ภายในฝักเป็นโพรงอากาศที่เมล็ดเมล็ดบรรจุอยู่ เมื่อเขย่าจะมีเสียงดังที่เกิดจากเมล็ดกระทบเปลือกฝัก แต่ละฝักมีประมาณ 6 เมล็ด โดยเมล็ดจะมีลักษณะคล้ายรูปหัวใจ เปลือกเมล็ดมีสีน้ำตาลหรือน้ำตาลอมดำ น้ำหนักเมล็ด 1 กิโลกรัม จะมีเมล็ดประมาณ 40,000 – 50,000 เมล็ด แต่หากใช้กระบอก 1 ลิตร ตวงตัก จะได้เมล็ดประมาณ 34,481 เมล็ด

ใบ ปอเทือง เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ แตกใบเยื้องสลับกันตามความสูงของลำต้น ใบมีก้านใบสั้น ใบมีรูปยาวรี กว้างสุดที่กลางใบประมาณ 4-5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 10-20 เซนติเมตร ใบอ่อนมีสีเขียวสด ใบแก่มีสีเขียวอมเทา โคนใบสอบเล็กปลายใบแหลม แผ่นใบ และขอบใบเรียบ มีเส้นใบแตกออกจากเส้นกลางใบตรงข้ามกัน ทำให้มองดูแผ่นใบมีลายแถบ

ดอก ปอเทืองออกดอกเป็นช่อ ช่อดอกเป็นแบบราซิม บริเวณปลายยอดของกิ่ง แต่ละช่อดอกประกอบด้วยดอกย่อย 8-20 ดอก ดอกตูมมีสีเขียวอมเหลือง ดอกบานมีกลีบดอกสีเหลือง

ประโยชน์ปอเทือง

1. ใช้ปลูกเพื่อไถกลบเป็นปุ๋ยพืชสด เนื่องจากเป็นพืชตระกูลถั่วที่มีไนโตรเจนสูง รวมถึงสารอาหารอื่นด้วย
2. ใช้ปลูกเป็นพืชคลุมดิน ป้องกันหน้าดินพังทลาย
3. ใช้ปลูกเป็นพืชอาหารสำหรับเลี้ยงโค กระบือ รวมถึงดอก และใบที่นำมาเลี้ยงหมูได้เช่นกัน
4. ใช้ปลูกเพื่อนำดอกมารับประทาน ทั้งรับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก รวมถึงใช้ประกอบอาหารหลายเมนู อาทิ แกงอ่อม แกงเลียง ต้มยำ เป็นต้น
5. ลำต้นใช้สำหรับเป็นวัตถุดิบในการผลิตกระดาษ
6. เปลือกลำต้นสามารถดึงลอกเป็นเส้นได้ และจัดเป็นเส้นใยที่มีความเหนียวสูง สามารถใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิต เชือก ด้าย และอวน เป็นต้น

เมล็ดปอเทือง (คุณค่าทางโภชนาการของเมล็ดปอเทือง) ประกอบด้วย

* โปรตีน 30-35%	* ไขมัน 12.6% แยกเป็น
- linolenic acid 4.6%	- linoleic acid 46.8%
- oleic acid 28.3%	- saturated acids 20.3%
* ความชื้น 8.6%	* แป้ง 41.1%
* เยื่อใย 8.1%	* เถ้า 3.3%

<u>ลำต้น และใบ</u> ประกอบด้วย	* โปรตีน 14.2%	* เยื่อใยหยาบ 33.3%	* คาร์โบเดรท 38.6%
* ไขมัน 2.5%	* เถ้า 8.0%	* แคลเซียม 0.73-2.08%	* ฟอสฟอรัส 0.19-0.51%

สรรพคุณ ทางยา / โภชนาการ ปอเทือง

ดอก

- ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
- ช่วยในการขับลม
- ช่วยเจริญอาหาร
- แก้ลำคออักเสบ
- ช่วยขับเสมหะ
- แก้อาการปวดท้อง รักษาโรคลำไส้อักเสบ -
- น้ำต้มใช้อาบแก้อาการคันตามผิวหนัง และรักษาโรคผิวหนัง

ราก

- ช่วยขับพยาธิ
- ช่วยขับลม
- ช่วยขับปัสสาวะ

การปลูกปอเทือง

ฤดูปลูก

การปลูกปอเทืองนิยมปลูกใน 2 ฤดู คือ ฤดูหนาวหลังเก็บเกี่ยวข้าว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม และฤดูฝนในช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของการปลูกที่พบในปัจจุบัน ได้แก่

1. ปลูกเพื่อใช้ไถกลบเป็นปุ๋ยพืชสด
2. ปลูกเพื่อใช้ทำหญ้าอาหารสัตว์
3. ปลูกเพื่อการท่องเที่ยว
4. ปลูกเพื่อนำดอกไปรับประทาน

การเตรียมพื้นที่ปลูก

ก่อนปลูกปอเทือง เกษตรกรมักไถพรวนดิน และตากดินไว้ก่อนประมาณ 1-2 อาทิตย์ โดยเฉพาะนาข้าวหลังการเก็บเกี่ยวที่ต้องไถกลบต่อซังให้อ่อนตัว และแตกย่อยในดินก่อน

วิธีการปลูก

- การปลูกแบบหว่าน นิยมใช้เมล็ดประมาณ 3-5 กิโลกรัม/ไร่ พร้อมกับหว่านปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 20 กิโลกรัม/ไร่ และปุ๋ยคอกตามความเหมาะสม แล้วทำการไถกลบดินๆ ทั้งนี้ เพื่อลดต้นทุนอาจไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีก็ได้
- การปลูกด้วยการโรยเป็นแถว จะมีระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 60-100 เซนติเมตร
- การปลูกเป็นหลุม จะมีระยะห่างระหว่างหลุม และแถวที่ 50×100 เซนติเมตร หรือปรับให้ถี่ตามความต้องการ

การให้น้ำ

การให้น้ำมีข้อควรระวัง เพราะหากให้น้ำโดยปล่อยให้ท่วมขังแปลง(เกิน 2 วัน) ปอเทืองจะเน่าตาย ได้ง่าย หากปล่อยให้ท่วมขังได้ แต่ต้องระบายออกทันที ปกติหากปลูกหลังการเก็บเกี่ยวข้าว ดินจะมีความชื้นที่เพียงพอตลอดระยะเวลาเติบโตจนถึง ไถกลบเป็นปุ๋ยพืชสด หรือหากมีฝนตก ฝนหลงฤดู ก็จะสามารถช่วยให้ปอเทืองเจริญเติบโต ให้ผลผลิต-เก็บเกี่ยวได้

การกำจัดวัชพืช

หลังจากหว่านเมล็ด และลำต้นโตแล้ว มักไม่พบวัชพืชอื่นขึ้น เพราะลำต้นปอเทืองสามารถเติบโตได้รวดเร็ว และคลุมหน้าดินได้หมด แต่หากมีวัชพืชอื่นขึ้นอาจใช้การถอนออกเป็นระยะ แต่หากปลูกเพื่อไถกลบเป็นปุ๋ยพืชสดจะไม่จำเป็นต้องถอนออก เพราะจะไถกลบเป็นปุ๋ยพืชสดร่วมกัน

การเก็บเกี่ยว

หลังการปลูกแล้ว ประมาณ 50 -60 วัน หลังเมล็ดงอก ปอเทืองจะเริ่มออกดอก ซึ่งสามารถเก็บมาประกอบอาหารได้ ส่วนการปลูกเพื่อเก็บฝัก จะมีอายุเก็บเกี่ยวฝักที่ 120 – 150 วัน หลังเมล็ดงอก และให้ฝักประมาณ 80 -150 กิโลกรัม/ไร่ ส่วนการเก็บลำต้นสำหรับเป็นอาหารให้แกโค กระบือ จะเก็บในระยะออกดอก ซึ่งสามารถให้น้ำหนักสด ประมาณ 2.5-3 ตัน/ไร่ และน้ำหนักแห้ง ประมาณ 500-850 กิโลกรัม/ไร่

ปุ๋ยพืชสดปอเทือง

การปลูกปอเทืองเพื่อไถกลบเป็นพืชปุ๋ยในช่วงต้นฤดูฝน ควรปลูกในช่วง 2 - 2.5 เดือน ก่อนปลูกพืชหลัก (ข้าว, ถั่ว หรือ ข้าวโพด เป็นต้น) ซึ่งจะไถกลบเมื่อปอเทืองออกดอก ซึ่งจะมีอายุประมาณ 50 -60 วัน หลังเมล็ดงอก

ปริมาณธาตุอาหารของพืชปุ๋ยสดบางชนิด จากน้ำหนักแห้ง (น้ำหนักแห้ง = น้ำหนักสด ÷ 5 โดยประมาณ)

ชนิดพืชปุ๋ยสด/พืชตระกูลถั่ว	ไนโตรเจน (% N)	ฟอสฟอรัส (%P ₂ O ₅)	โพแทสเซียม (%K ₂ O)
1. ถั่วมะแฮะ	2.34	0.25	1.11
2. โสนอัฟริกัน	2.87	0.42	2.06
3. แหนแดง	3.30	0.57	1.23
4. ปอเทือง	2.76	0.22	2.40
5. ถั่วพริ้ว	2.72	0.51	2.14
6. ถั่วพุ่ม	2.68	0.39	2.46
7. ใบฉำฉา	2.10	0.09	0.40

ที่มา www.bansuanporpeang.com และ

<http://puechkaset.com/%E0%B8%9B%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%87/>