



ถั่วงอก มือถือ

ทำไมต้องเพาะถั่วงอก ?

ถั่วงอกเป็นผักที่มีอายุในการเพาะปลูกสั้นที่สุดใช้เวลา 4 วัน ก็สามารถนำไปขายได้ นอกจากนี้ถั่วงอกยังเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารหลากหลายชนิด มีคุณค่าทางอาหารสูง ที่สำคัญตลาดมีความต้องการถั่วงอกสูงถึง 1 ล้านกิโลกรัมต่อวัน

วัสดุอุปกรณ์



1. เมล็ดถั่วเขียว

ถั่วเขียวที่นิยมนำมาใช้เพาะถั่วงอก คือ ถั่วเขียวผิวมัน เช่น พันธุ์อุทอง พันธุ์กำแพงแสน และถั่วเขียวผิวดำ เมล็ดพันธุ์ถั่วเขียว 1 กิโลกรัม เพาะเป็นถั่วงอกได้ 5-6 กิโลกรัม

2. กระสอบป่าน

ขนาดเท่ากับภาชนะที่ใช้เพาะเมล็ด



3. ตะแกรงพลาสติก

ขนาดเท่ากับภาชนะที่ใช้เพาะเมล็ด

4. ถังพลาสติกมีฝาปิด

เจาะรูที่ก้นถังเพื่อช่วยระบายน้ำ



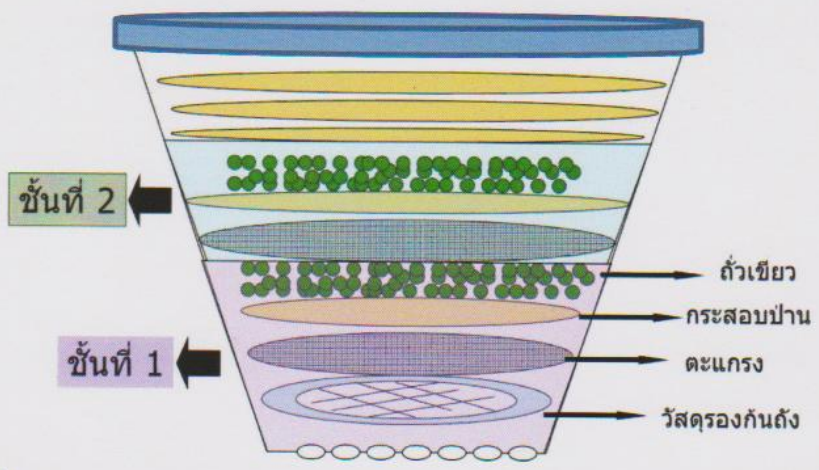
5. วัสดุรองก้นถัง

สายยางนำมาขุดไว้บริเวณก้นถัง



วิธีเพาะถั่วงอก

1. ล้างเมล็ดถั่วเขียวให้สะอาดโดยคัดเมล็ดที่แตกและเสียออก
2. แช่เมล็ดถั่วเขียวในน้ำนาน 8-10 ชม.
3. นำวัสดุรองก้นถังใส่ในถัง ปูทับด้วยตะแกรงพลาสติก และกระสอบป่าน
4. นำเมล็ดถั่วเขียวที่แช่น้ำแล้ว วางลงบนกระสอบป่าน หนาประมาณ 1 ซม. (เมล็ดถั่วเขียวซ้อนกัน 2 เมล็ด)
5. ทำซ้ำชั้นตอนเดิมให้ได้ 2 หรือ 3 ชั้น ขึ้นอยู่กับความสูงของถัง (จำนวนชั้นไม่ควรเกิน 1 ใน 3 ของความสูงถังเพาะ)
6. ชั้นสุดท้ายปิดด้วยกระสอบป่าน 3 ชั้น เพื่อช่วยรักษาความชื้น แล้วปิดฝาดัง
7. นำถังเพาะไปวางบนอิฐบล็อกทำเป็นขาตั้ง เพื่อช่วยในการระบายน้ำและอากาศให้ผ่านเข้าออกทางก้นถังได้ รดน้ำวันละ 5 ครั้ง หรือทุก 3-4 ชั่วโมง ปริมาณน้ำที่ใช้รดแต่ละครั้งต้องเพียงพอ และควรรดน้ำสม่ำเสมอ
8. วันที่ 4 หลังจากเพาะ นำมาตัดราก ล้างน้ำให้สะอาด นำไปรับประทานได้



คุณค่าทางอาหารของถั่วงอก

- ถ้าเรารับประทานถั่วงอกหนัก 100 กรัม (1 ชีด) จะได้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้ พลังงาน 39 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.8 กรัม และไขมัน 0.1 กรัม
- ถั่วงอกยังเป็นแหล่งของวิตามินที่สำคัญที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ แคลเซียม 27 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 85 มิลลิกรัม เหล็ก 1.9 มิลลิกรัม และวิตามินซี 12 มิลลิกรัม
- นอกจากคุณค่าทางอาหารที่กล่าวมาแล้ว ถั่วงอกยังมีกากใยอาหารเหมือนผักและผลไม้ทั่วไป ซึ่งมีประโยชน์ต่อมนุษย์ในการช่วยระบบขับถ่ายของร่างกายและยังช่วยลดไขมันส่วนเกิน มีส่วนในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี จึงไม่ต้องแปลกใจที่ถั่วงอกเป็นผักเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมในอันดับต้นๆ ของคนที่รักสุขภาพทุกคน



ศูนย์ส่งเสริมเยาวชนเกษตร จังหวัดกาญจนบุรี
196 หมู่ 2 ตำบลพังตรุ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
โทร./โทรสาร 034-658056
e-mail: ayp01@doae.go.th
www.ayp01.doae.go.th