

การปลูกคำฝอย

สุขสันต์ สุทธิผลไพบูลย์

อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ตามที่ได้เสนอบทความเรื่อง **สรรพคุณคำฝอย** ในวารสารเกษตรก้าวหน้า ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2541 หน้า 45-50 ซึ่งได้ชี้ให้เห็นถึงข้อมูลเฉพาะการปลูกคำฝอยพอประมาณย่อ ๆ ได้ว่า **คำฝอย** เป็นพืชน้ำมันล้มลุกชนิดหนึ่งมีพุ่มสูง 40-130 ซม. ตระกูลเดียวกับเบญจมาศ ต้องการอากาศหนาวเย็นพอประมาณ และค่อนข้างแห้ง ไม่ชอบอากาศที่ชุ่มชื้นมาก ไวต่อแสงบ้างแต่ไม่มากนัก มีรากแก้วที่แข็งแรง ระบบรากแผ่กว้างหยั่งลึกลงในดินราว 1-2 เมตร ขึ้นได้ดีในดินที่อุดมสมบูรณ์ระบายน้ำดี ซึ่งมีความเป็นกรดเป็นด่างเท่ากับ 7 ถ้าค่าความเป็นกรดต่ำกว่า 6 จะต้องใช้ปูนขาว หินปูนช่วย ทนความเค็มได้ปานกลางรองจากฝ้าย ลำต้นเป็นสันแตกกิ่งก้านมาก ใบเดี่ยวเรียงสลับกันรูปวงรีรูปใบหอกหรือรูปขอบขนานกว้าง 1-5 ซม. ยาว 3-12 ซม. ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อยปลายเป็นหนามแหลม ออกดอกเป็นช่อที่ปลายยอดผสมเกสรในตัวเอง มีการผสมข้ามพันธุ์บ้างประมาณ 10-15% ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแมลง มีดอกย่อยขนาดเล็กเป็นจำนวนมาก เมื่อดอกบานใหม่ๆ กลีบดอกสีเหลืองแล้วจึงเปลี่ยนเป็นสีส้มอมแดง ใบประดับแข็งเป็นหนามรองรับช่อดอก ผลแห้งจะไม่แตก เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยมสีขาว ขนาดเล็ก

จากประสบการณ์ปลูกคำฝอยที่อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ตามโครงการผลิตสินค้าเกษตรในเขตน้ำฝน ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร พอสรุปได้ คือ **ช่วงการปลูกที่เหมาะสม ประมาณปลายเดือนกันยายน-กลางเดือนตุลาคม** ถ้าท้องที่ใดที่มีฝนตกในเดือนตุลาคมควรปลูกตอนปลายเดือนตุลาคม การเตรียมดินต้องคำนึงว่า จะเตรียมดินอย่างไรจึงจะทำให้สูญเสียความชื้นในดินน้อยที่สุด หากที่ดินแปลงใดที่มีดินเหนียวปนอยู่บ้างควรไถเพียงครั้งเดียว ส่วนดินร่วนไม่ต้องไถเลยก็ได้เพียงเอาตัวซพีชออกก็พอและ

ไม่ต้องยกร่อง **ข้อควรระวัง** ขอให้สังเกตเป็นพิเศษคืออย่าให้ดินมีความชื้นมากเกินไป ถ้าฝนตกกระบายน้ำไม่ได้จะทำให้เมล็ดเน่า การปลูกต้องรีบให้เสร็จอย่างรวดเร็วมิฉะนั้น ความชื้นในดินเหลือน้อยมากซึ่งทำให้เมล็ดที่หยอดไม่งอก หรืองอกได้แต่เจริญเติบโตไม่ดีเท่าที่ควร **วิธีปลูกหยอดเป็นหลุม 3-4 เมล็ดลึก 3-5 ซม. ระยะระหว่างแถว 60-70 ซม. ระหว่างหลุม 30-40 ซม. ใช้เมล็ดพันธุ์ 1.5-2.0 กก.ต่อไร่** ถ้าต้องการให้ต้นคำฝอยแตกกิ่งเป็นพุ่มควรถอนให้เหลือหลุมละ 1 ต้น หากจะให้ต้นสูงสะดวกแก่การจับตัดมัดเพราะที่โคนต้นไม่มีหนามควรเหลือไว้หลุมละ 2 ต้น ขณะนี้แรงงานหายากน่าจะลองใช้วิธีเดินหยอดด้วยเครื่องขนาดเล็ก หรือหว่านคราดกลบจะประหยัดแรงงานค่าใช้จ่ายที่ถูกลงกว่า การใส่ปุ๋ยไม่จำเป็นเพราะไม่ได้ให้น้ำอาศัยแต่ความชื้นในดินแต่ควรใส่กับพืชที่ปลูกอยู่ก่อนแล้วในฤดูฝน เพื่อมีผลตกค้างมายังต้นคำฝอยได้บ้าง คำฝอยที่ปลูกในดินที่อุ้มเก็บความชื้นได้ดีไม่ต้องให้น้ำ ถ้าปลูกในดินที่เก็บความชื้นไม่ค่อยได้ควรให้น้ำ 2 ครั้ง ได้แก่ ก่อนปลูกและช่วงออกดอก การกำจัดวัชพืชหากปลูกเป็นหลุมถ้าจำเป็นใช้จอบตากเพียง 1 ครั้งก็พอ

แมลงศัตรูพืชที่พบ คือ มด ปลวก เลียนดิน หนอนแมลงวันเจาะยอดและ ลำต้น เข้าทำลายขณะยังเป็นต้นอ่อน หนอนใยผักจะเข้าทำลายแทะที่ผิวใต้ใบ หนอนเจาะสมอฝ้าย เพี้ยอ่อนเข้าทำความเสียหายตอนออกดอกติดฝัก ส่วนโรคเกิดจากเชื้อราได้แก่ โรครากเน่า โรคใบจุด สีนํ้าตาล โรคใบด่าง

การเก็บเกี่ยว ได้ทั้งเมล็ดและกลีบดอก **ต้นคำฝอยตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว อายุประมาณ 130-150 วัน** โดยสังเกตใบที่โคนต้นแห้งร่วงหมดเหลือแต่ใบที่ติดกับกิ่งต่าง ๆ ลำต้นช่อดอกแห้งเป็นสีน้ำตาล เมล็ดที่แก่จะแห้งแข็งจึงค่อยเก็บเกี่ยว วิธีที่สะดวกรวดเร็วคือ ถ้าปลูกในดินร่วนใช้มือจับตรงโคนถอนขึ้นมา หากเป็นดินค่อนข้างเหนียวใช้มีดตัดตรงโคนชิดติดดิน แล้วมัดเป็นพ่อนมาวางบนผ้าพลาสติก ผ้าใบ หรือบนลานดิน ซีเมนต์ วิธีนวดใช้ไม้ตีหรือจะใช้กับเครื่องนวดถั่วเหลืองก็ได้เมล็ดโดยไม่ต้องผัด ถ้าปลูกคำฝอยวันที่ 22 ตุลาคม ตามหอมแดง ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ได้ผลผลิตประมาณ 83.1-155.8 กก.ต่อไร่ และกลีบดอกอีกราวไร่ละ 10 กก. ชุดดินที่เหมาะสมได้แก่ ชุดดินสันป่าตอง วารินสตึก ตาคลีและหำฉัตร ให้ผลผลิตเมล็ดเฉลี่ย 155.8, 127.5, 122.3, 88.8 และ 83.1 กก.ต่อไร่ ตามลำดับ เกษตรกรจึงเกี่ยวนามคำฝอยที่ใบและกลีบเลี้ยงรองดอกเล็ดไหลเจ็บปวด ประกอบกับพืชอื่น อาทิเช่น ปลูกพริกมีรายได้ดีกว่า เกษตรกรจึงพากันเลิกปลูกคำฝอยกัน

เนื่องจาก รศ.ดร.วาสนา วงษ์ใหญ่ ภาควิชาพืชไร่ฯ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีคำฝอยไร้หนามพันธุ์ เค ยู 4038 ผู้เขียนได้ทราบว่า มีเกษตรกรในอำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ปลุกคำฝอยพันธุ์ดั้งเดิม จึงประสานงานกับคุณ ศรีสุตา เตชะสาน กลุ่มพืชน้ำมัน กองส่งเสริมพืชไร่ฯ กรมส่งเสริมการเกษตร นำเมล็ดพันธุ์คำฝอยไร้หนามนี้ไปให้เกษตรกรอำเภอฟาน เพื่อที่เกษตรกร 2 รายหมู่ 3 ตำบลป่าหุง ทดสอบปลูกเนื้อที่ 1 งานในนาเดือนธันวาคม 2540 ซึ่งคุณศุภฤกษ์ ตันทวีรุฬห์ กลุ่มพืชน้ำมันฯ ช่วยติดตามงานนี้ และคุณถนอม มณีวรรณ สำนักงานเกษตรอำเภอฟาน รายงานให้ทราบว่า การเตรียมดิน ไถตะไเกแปรแล้วกร่องพรวนดินบนร่องให้ละเอียด ปลูกระยะแถวห่าง 60 ซม. หยอดลุมละ 2-3 เมล็ดห่างกัน 20 ซม. ถอนให้เหลือ 1 ต้น เมื่ออายุ 20 วัน ในระยะแรกมีการให้น้ำช่วงห่างกัน 15-20 วันรวม 3 ครั้ง ไม่มีโรคแต่มีหนอนกัดกินใบบ้างจึงไม่ใช้สารฆ่าแมลง เก็บกลีบดอกที่มีสีส้มแดงสดกว่าพันธุ์เดิมที่เคยปลูกซึ่งผู้ซื้อชอบมากในเดือนมีนาคม 251 ได้น้ำหนักรวม 2 กก. ขายได้เงิน 1,500 บาท และเก็บเมล็ดพันธุ์ในเดือนเมษายน 2541 ได้น้ำหนักรวม 6 กก.

จากการวิเคราะห์น้ำมันในเมล็ดคำฝอยนี้ปรากฏว่า มีน้ำมัน 24.7% น้ำมันที่ได้ประกอบด้วย กรดไขมันอิ่มตัวปาล์มมิติค 6.94% กรดสเตียริก 2.21% กับกรดไขมันไม่อิ่มตัว โอเลอิก 14.48% กรดลิโนเลอิก 75.91% กรดลิโนเลนิก 0.46% ซึ่งลดสลายขับถ่ายไขมันโคเลสเตอรอลจากร่างกายได้ 15-20 มิลลิกรัม % ภายใน 1 เดือน

ดังนั้น **น้ำมันคำฝอย** จึงเป็นอาหารสุขภาพมีส่วน**ช่วยป้องกันการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด** อันเป็นสาเหตุการตามด้วยโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของการสาธารณสุขไทยในยุคนี้ พร้อมกันนี้เกล็ดขรยยังแนะนำให้ใช้กลีบดอกคำฝอยที่มีสีส้มแดงแห้ง 2 หยิบมือหรือประมาณ 5 กรัม ชงน้ำร้อนครึ่งแก้วดื่มทุกวัน ๆ ละ 2 แก้ว จะช่วยเสริมสุขภาพด้วยการขับเหงื่อ ลดไขมันในเลือด และเป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย อนึ่งนอกจากใช้น้ำมันปรุงอาหารแล้ว ยังใช้ทำน้ำมันสลัดมายองเนส ทำเนยเทียม และทำอัลคิดเรซินในการทำสีน้ำมัน ทำสบู่ ทำน้ำมันชักเงา ส่วนลำต้นอ่อนใช้ทำปุ๋ยหมัก เกสรทำสีย้อมผ้า กากเมล็ดใช้เลี้ยงสัตว์

เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมาน้ำมันคำฝอยที่วางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตตามศูนย์การค้าต่างๆ ราคาถึงลิตรละ 220 บาท ซึ่งเกินกำลังการซื้อของประชาชนทั่วไปอยู่แล้ว ขณะนี้ราคาคงเพิ่มขึ้นมากตามค่าเงินบาทลอยตัวในยุคเศรษฐกิจถดถอย ถึงเวลาแล้วที่จะส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกกันแพร่หลาย เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเงินตราต่างประเทศ รวมทั้งขาด

ดุลบุญซีเดินสะพัดสั่งซื้อกลีบดอกและน้ำมันคำฝอยเข้ามา และสนองความต้องการประชาชน
ผู้บริโภคหาซื้อได้ในราคาย่อมเยา

