

หญ้าหวาน..

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Stevia rebaudiana* Bertoni จัดอยู่ในวงศ์ Atractaceae เป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี มีลักษณะคล้ายต้นกะเพราหรือต้นแมงลัก มีสาร



Stevioside ซึ่งเป็นสารให้ความหวานคล้ายคลึงกับน้ำตาลทรายมาก และมีความหวานประมาณ 300 เท่าของน้ำตาลซูโครส นอกจากนี้ยังเป็นสารให้ความหวานที่มีแคลอรีต่ำมากเมื่อเทียบกับน้ำตาลทราย เนื่องจากไม่ถูกย่อยให้เกิดพลังงานในร่างกาย จากคุณสมบัติของสารหวานดังกล่าว ในปัจจุบันมีการนำมาใช้เป็นสารที่ให้ความหวานสำหรับอาหาร และเครื่องดื่มบางประเภท โดยใช้แทนน้ำตาลทรายบางส่วนหรือทั้งหมด ซึ่งวัตถุประสงค์สำคัญคือลดปริมาณแคลอรีในอาหาร และเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนหรือผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

การปลูกและดูแลรักษา

1. การเตรียมแปลงปลูก : ถางพื้นที่กำจัดวัชพืช ไถพรวน จากนั้นขึ้นแปลงหรือยกร่อง ขุดดินพูนให้เป็นแปลงสูงจากพื้นดิน ประมาณ 30-50 เซนติเมตร ขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่มีอยู่ โดยเว้นระยะห่างระหว่างแปลง 30 – 50 ซม. และมีการระบายน้ำดี

การขยายพันธุ์ ทำได้ทั้งการเพาะเมล็ดและปักชำกิ่ง โดยปลูกหลังการทำนาหรือปลูกแซมเป็นแถวๆในสวนผลไม้ เพียงแต่ไปตัดใบและนำไปตากแห้ง การตัดใบไม่ทำให้ต้นตาย กลับงอกใบใหม่เหมือนต้นชา

2. การปลูก: นำกิ่งชำ (หรือกล้าที่เพาะด้วยเมล็ด) ซึ่งมีอายุ 30-45 วัน ปลูกในแปลงที่ผสมกับปุ๋ยหมักแล้วรดน้ำให้ชุ่ม

3. การให้น้ำ: ควรให้น้ำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง หรืออย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4. การเก็บเกี่ยว: การเก็บเกี่ยวหญ้าหวานครั้งแรก ควรทำการปลูกได้ประมาณ 20-25 วัน หลังจากนั้นให้เกษตรกรทำการเก็บเกี่ยวได้เรื่อยๆ ประมาณปีละ 6-10 ครั้ง ผลผลิตจะสูงในช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม หลังจากนั้นจะเริ่มแก่และออกดอก ในระหว่างนี้หญ้าหวานจะหยุดการเจริญเติบโต และให้ผลผลิตน้อยลงในช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม การเก็บเกี่ยวหญ้าหวานให้เกษตรกรฉีดน้ำล้างฝู่นอกก่อน จึงค่อยตัดกิ่งและเด็ดใบออก

ข้อควรระวัง : ไม่ควรตัดกิ่งหญ้าหวานก่อนนำไปล้างน้ำ เพราะความหวานจะละลายไปกับน้ำ ทำให้คุณภาพต่ำลงไปด้วย



สภาพแปลงปลูกหญ้าหวาน

ช่วงเวลาปลูกที่เหมาะสม

หญ้าหวานชอบอากาศค่อนข้างเย็น อุณหภูมิประมาณ 20-26 องศาเซลเซียส และขึ้นได้ดีเมื่อปลูกในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 600 -700 เมตร



สรรพคุณ

แพทย์ผู้ใช้หลายคนยอมรับว่าหญ้าหวานช่วยย่อยอาหาร ป้องกันฟันผุและปริทันต์ รักษาบาดแผล มีดัชนีไกลซีมิก เท่ากับศูนย์ ดังนั้นจึงไม่มีผลต่อระบบน้ำตาลในเลือด หลังจากบริโภคและยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อหิวาตกโรคและโรคท้องร่วงอื่นๆ และลดคอเลสเตอรอล



สารสำคัญ

ที่ทำให้มีรสหวานในหญ้าหวานเป็นสารประกอบพวกไดเทอร์ปีนกลัยโคไซด์ ซึ่งมีอยู่หลายชนิดคือ steviol, steviolbioside, stevioside, rebaudioside A-F และ dulcoside A โดยพบว่า stevioside เป็นสารที่พบในปริมาณมากที่สุดคือประมาณร้อยละ 2.0-7.7 รองลงมาคือ rebaudioside ประมาณร้อยละ 0.8-2.9 ส่วนสารตัวอื่นจะพบในปริมาณน้อยกว่า

นอกจากหญ้าหวานจะเป็นสารปรุงรสหวานอาหารและเครื่องดื่มที่มาจากธรรมชาติ มีรสขมเล็กน้อย ไม่ให้พลังงานและไขมัน ไม่เกิดการสะสมในร่างกายผู้บริโภค รวมทั้งไม่เกิดการดูดซึม

ในระบบการย่อยทำให้มีผลดีต่อผู้บริโภคที่ต้องการลดน้ำหนักและที่เป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ทนความร้อนได้สูงถึง 200 องศาเซลเซียส ทนต่อภาวะความเป็นกรด-เบส ในช่วง 3-9 ให้ความหวานคงตัวตลอดกระบวนการผลิต ป้องกันการหมักทำให้ไม่เกิดการเน่าบูด และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความแก่แล้วยังจัดเป็นโภชนาการบำบัดที่ดี เนื่องจากไม่มีความเป็นพิษทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรังต่อสัตว์ทดลอง ไม่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งรวมทั้งทางระบาดวิทยายังไม่เคยมีรายงานการป่วยหรือปัญหาต่อสุขภาพ ที่เกิดจากการบริโภคหญ้าหวานเป็นประจำแต่อย่างไรในทางตรงกันข้าม

การแปรรูปสมุนไพรหญ้าหวาน

1. ทำการตัดต้นหญ้าหวานเหนือพื้นดินที่มีอายุตั้งแต่ 4-5 เดือนขึ้นไปนำมาชั่งน้ำหนักสดและล้างน้ำให้สะอาดรวมทั้งแยกเศษวัชพืชและเศษใบที่แห้งออก
2. นำต้นหญ้าหวานมาแยกใบและก้านออกจากกัน (เพราะเวลาอบแห้ง จะแห้งไม่เท่ากัน)
3. นำหญ้าหวานที่แยกเสร็จไปผึ่งให้แห้งหรือทำให้เสด็จน้ำแล้วอบให้แห้งในตู้ที่ควบคุมอุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียสใช้ระยะเวลาในการอบ 24 ชั่วโมง
4. ในการอบแห้งหญ้าหวานต้องคอยกลับหรือสลับชั้นวาง เพื่อให้ความร้อนภายในตู้อบกระจายได้อย่างทั่วถึง
6. นำหญ้าหวานที่ผ่านการอบแห้งแล้วมาทำการชั่งน้ำหนักรวมโดยแยกแต่ละโรงเรือน ผึ่งให้เย็นก่อนการนำไปทำการปั่นให้ละเอียด บรรจุลงในซองขนาดเล็กหรือคัดแยกบรรจุใส่ถุงเพื่อจำหน่ายต่อไป



ถึงแม้สารสตีเวียจะไม่ตกค้างในร่างกายก็ตาม การบริโภคใบหญ้าหวานหรือผลิตภัณฑ์ที่ได้เป็นจำนวนมาก จะเป็นการเพิ่มปริมาณน้ำตาลกลูโคส และอาจก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้นควรบริโภคหญ้าหวานในปริมาณที่เหมาะสมเสมอ สำหรับปริมาณสารปรุงรสหวานในหญ้าหวานที่เหมาะสมในการบริโภคต่อวัน ได้แก่ 4 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักเป็น กิโลกรัมของผู้บริโภค

หญ้าหวานจัดเป็นพืชเศรษฐกิจทางเลือกที่สำคัญ น่าสนใจและติดตามอีกชนิดหนึ่ง เพราะเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการผลิตสารปรุงรสหวานเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้บริโภคที่มีปัญหาของโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ที่นับวันจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ยังใช้ทดแทนน้ำตาลเทียมในอุตสาหกรรมผลิตอาหาร และเครื่องดื่มสุขภาพซึ่งขยายตัวเร็วมาก รวมทั้งอุตสาหกรรมเครื่องดื่ม และอาหารในต่างประเทศต้องการสารที่สกัดได้จากใบหญ้าหวานเป็นจำนวนมาก



หญ้าหวาน (Stevia)



นายสุพัฒน์ธณกิจ โพธิ์สว่าง

ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่

ตู้ ปณ. 54 ทางดง อ.หางดง จ.เชียงใหม่ 50230

โทรศัพท์. 053-114133-36 โทรสาร. 053-114072

สถาบันวิจัยพืชสวน

กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์