

หญ้าหวาน พืชเศรษฐกิจใหม่ที่นำลงทุน

ในยุคปัจจุบันที่คนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น อาหารที่มีประโยชน์เป็นหัวข้อที่ทุกคนใส่ใจรวมไปถึงวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร หญ้าหวาน คือวัตถุดิบชั้นเลิศที่ถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหารและแปรรูปเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้มีปัญหาเรื่องความดัน หรือ ผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว นอกจากนี้ยังใช้ทดแทนน้ำตาลเทียมในอุตสาหกรรมผลิตอาหาร รวมทั้งอุตสาหกรรมเครื่องดื่มและอาหาร ในต่างประเทศต้องการสารที่สกัดได้จากใบหญ้าหวานเป็นจำนวนมาก ทำให้หญ้าหวาน กลายเป็นพืชเศรษฐกิจตัวใหม่ที่นำสนใจ



หญ้าหวาน หรือ Stevia เป็นพืชที่มีสารให้ความหวานตามธรรมชาติ เป็นพันธุ์ไม้เฉพาะถิ่นที่มีกำเนิดในประเทศปารากวัย ทวีปอเมริกาใต้ สำหรับสารให้ความหวานนั้น สามารถสกัดได้จากส่วนที่เป็นใบ เมื่อนำใบของหญ้าหวานมาทดสอบระดับการให้ความหวาน พบว่ามีสารสกัดที่เรียกว่า สตีวิโอไซด์ (stevioside) ที่ให้ความหวานโดยมีค่าความหวานสูงกว่าน้ำตาลทรายถึง 250 เท่า แต่กลับไม่ส่งผลกระทบต่อระบบการย่อยน้ำตาลในร่างกายมนุษย์ หมายความว่า ถ้าใช้หญ้าหวานทดแทนน้ำตาลก็จะมีส่วนช่วยลดอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากภาวะเบาหวานลงมาได้

การปลูกหญ้าหวาน

หญ้าหวาน เป็นพืชที่ชอบอากาศค่อนข้างเย็น อุณหภูมิในช่วง 20 – 26 °C เป็นพืชที่เติบโตได้ดีบนพื้นที่สูงเหนือระดับน้ำทะเลประมาณ 600-700 เมตร เป็นพืชที่ชอบดินร่วน หรือดินร่วนปนทราย ดินระบายน้ำดี ไม่มีน้ำท่วมขัง เป็นพืชที่ชอบแสงแดดจัด แต่ต้องไม่ร้อนมากนัก



หญ้าหวานขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี คือ

1. การเพาะกล้าจากเมล็ด มีข้อดี คือ ทำได้รวดเร็ว ลำต้นแตกกิ่งมาก ให้ผลผลิตสูง และนานหลายฤดู รวมถึงทนต่อโรค และแมลงได้ดี แต่มีข้อเสีย คือ มีค่าเมล็ดพันธุ์สูง และเสี่ยงต่อการกลายพันธุ์สูง อาจมีผลทำให้ปริมาณสารให้ความหวานลดลงหรือให้ผลผลิตใบต่ำลง
2. การปักชำกิ่ง มีข้อดี คือ ประหยัดค่าเมล็ดพันธุ์ ไม่เสี่ยงต่อการกลายพันธุ์ แต่มีข้อเสีย คือ ใช้เวลานาน มีต้นทุนการปักชำ ลำต้นแตกกิ่งน้อย มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น ผลผลิตให้ต่ำกว่ากล้าจากเมล็ด รวมถึงลำต้นอ่อนแอ ไม่ทนต่อโรค และแมลง

การเก็บเกี่ยวใบ

การเก็บใบหญ้าหวานจะเริ่มเก็บครั้งแรกได้ 25-30 วัน หลังปลูก หากต้นสมบูรณ์พอ จะเก็บได้ต่อเนื่องเดือนละ 1 ครั้ง ตลอดทั้งปี จะเก็บได้ประมาณ 10-12 ครั้ง แต่แต่ละครั้งเก็บใบสดได้ประมาณ 40-60 กิโลกรัม/ไร่ ซึ่งให้ผลผลิตใบสูงสุดในฤดูฝน และให้ผลผลิตต่ำในช่วงฤดูหนาวและฤดูแล้ง ทั้งนี้หญ้าหวานจะมีอายุเก็บเกี่ยวได้นานถึง 3 ปี

ข้อควรระวัง : ไม่ควรตัดกิ่งหญ้าหวานก่อนนำไปล้างน้ำ เพราะความหวานจะละลายไปกับน้ำและทำให้คุณภาพสารสำคัญต่ำลงไปด้วย

การแปรรูปสมุนไพรหญ้าหวาน

1. ทำการตัดต้นหญ้าหวานเหนือพื้นดิน ที่มีอายุตั้งแต่ 4-5 เดือนขึ้นไป นำมาชั่งน้ำหนักสดและล้างน้ำให้สะอาด รวมทั้งแยกเศษวัชพืชและเศษใบที่แห้งออก
2. นำต้นหญ้าหวานมาแยกใบและก้านออกจากกัน (เพราะเวลาอบแห้ง จะแห้งไม่เท่ากัน)
3. หญ้าหวานที่แยกเสร็จไปผึ่งให้แห้ง แล้วอบให้แห้งในตู้อบที่ควบคุมอุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียสใช้ระยะเวลาในการอบ 24 ชั่วโมง

4. ในการอบแห้งหญ้าหวาน ต้องคอยกลับหรือสลับชั้นวาง เพื่อให้ความร้อนภายในตู้อบกระจายได้อย่างทั่วถึง

5. หญ้าหวานที่ผ่านการอบแห้งแล้วชั่งน้ำหนักรวม และนำไปผึ่งให้เย็นก่อนการนำไปปั่นให้ละเอียด บรรจุลงในซองขนาดเล็กหรือคัดแยกบรรจุใส่ถุงเพื่อจำหน่ายต่อไป



สรรพคุณ

แพทย์ผู้ใช้หลายคนยอมรับว่าหญ้าหวานช่วยย่อยอาหาร ป้องกันฟันผุ รักษาบาดแผล มีดัชนีไกลซีมิก เท่ากับ ศูนย์ ดังนั้นจะไม่มีผลต่อระบบน้ำตาลในเลือด หลังจากบริโภคและยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง อหิวาตกโรคและโรคท้องร่วงอื่นๆ และลดคอเลสเตอรอลได้ด้วย

ถึงแม้สารสตีเวียจะไม่ตกค้างในร่างกายก็ตาม การบริโภคใบหญ้าหวานเป็นจำนวนมาก จะเป็นการเพิ่มปริมาณน้ำตาลกลูโคส และอาจก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้นควรบริโภคหญ้าหวานในปริมาณที่เหมาะสม สำหรับปริมาณสารปรุงรสหวานในหญ้าหวานที่เหมาะสมในการบริโภคต่อวัน ได้แก่ 4 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักเป็นกิโลกรัมของผู้บริโภค

ที่มาของข้อมูล: สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์