



ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย
<http://www.aopdh11.doae.go.th>

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๕ ปีช้แรก ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ถั่วดาวอินคา



ต้นถั่วดาวอินคา ชื่อภาษาอังกฤษ sacha inchi เป็นพืชที่มาจากป่าอะเมซอน ของประเทศเปรู ชอบขึ้นในเขตป่าร้อนชื้น สูงจากระดับน้ำทะเล ๒๐๐๐ เมตร เมื่อสกัดเมล็ดมีน้ำมัน และมีโปรตีนที่มีคุณค่าสูง

ลักษณะทั่วไป

เป็นพืชสมบูรณ์ดอกมีขนาดเล็กและมีฝักมีขนาดเล็ก มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓-๕ เซนติเมตร มีสีเขียวสดใสเมื่อฝักอ่อน และมีสีน้ำตาลเข้มเมื่อฝักแก่ ฝักของถั่วดาวอินคามีจะมี ๔-๖ แฉก เมล็ดกว้าง ๑๕ ถึง ๒๐ มม. หนา ๗-๘ มม. น้ำหนักของเมล็ดถั่วดาวอินคาประมาณ ๐.๘ - ๑.๔ กรัม เมล็ดอุดมไปด้วยสารอาหารและกรดไขมันที่จำเป็นทำให้ไม่ซ้ำกันระหว่างพืชอื่น ที่คล้ายคลึงกัน

ลำต้น เป็นไม้เถาทรงพุ่ม เจริญเติบโตสูง ๒-๓ เมตร เป็นพืชที่ต้องการแสงแดดและความชื้นสูง ผล เป็นรูปดาว เมื่ออ่อนจะเป็นสีเขียวและมีสีน้ำตาลเข้มเมื่อฝักแก่เต็มที่ มีเปลือกที่ครอบคลุมเมล็ดใน ๓ ชั้น ๑ฝักมีเมล็ด ๓-๗ เมล็ด สามารถเก็บเกี่ยวหลังจากการปลูก เพียงแค่ ๗-๘ เดือนเท่านั้น หลังการเก็บเกี่ยว ครั้งแรกยังสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้หลายต่อหลายครั้งตลอดทั้งปีและขึ้น อยู่กับการดูแลเอาใจใส่ของผู้ปลูก แหล่งน้ำ และการใส่ปุ๋ย สามารถให้ผลผลิตได้นานเป็นสิบๆ ปี

สรรพคุณ

๑. มีสารต้านอนุมูลอิสระ
๒. มีกรดไขมัน โอเมก้า ๓,๖ และ ๙
๓. มีวิตามิน A และ E
๔. ช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลและป้องกันการแข็งตัวของเลือด
๕. ลดน้ำหนักควบคุมระบบน้ำตาลในเลือด ลดอาการซึมเศร้า
๖. รักษาโรคผิวหนัง หอบหืด ไมเกรน ต้อหิน
๗. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจความดันโลหิตสูง



ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย
<http://www.aopdh11.doae.go.th>

ข่าวประชาสัมพันธ์กิจกรรมศูนย์ฯ

การผลิตชาถั่วดาวอินคา

ถั่วดาวอินคา มีถิ่นกำเนิดในประเทศเปรูเป็นพืชกึ่งเถาวัลย์เลื้อย เมล็ดให้น้ำมันชั้นดีเยี่ยมประกอบไปด้วยสาร โอเมก้า ๓,๖,๙ วิตามิน A E และกรดไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา บำรุงประสาท แก้มรวง ลดไขมันในหลอดเลือด ป้องกันโรคความดัน เบาหวาน หัวใจ ลดไขมันส่วนเกิน ต้ออนุมูลอิสระ ป้องกันโรคมะเร็ง ชะลอความแก่ เมล็ดบีบน้ำมัน ใบใช้ทำชา

วิธีทำ

- ๑.เก็บใบถั่วดาวอินคาที่แก่โดยเอาก้านออกเพื่อชาจะได้แห้งเร็ว
- ๒.นำใบดาวอินคาไปล้างให้ล้าง
- ๓.นำใบชามาหั่นให้เป็นเส้น
- ๔.นำชาที่หั่นแล้วไปคั่วในหม้อหรือกระทะให้ใบชาลวกสุกอย่าให้ไหม้กรอบโดยใช้ไฟอ่อนๆ
- ๕.นวดใบชาให้นุ่มให้เซลใบแตกซึ่งจะทำให้ใบชาชงออกเร็ว
- ๖.นำไปตากให้แห้งบรรจุซองปิดให้สนิท



ข้อควรระวัง

อย่าใช้ไฟแรงใบจะไหม้กรอบไม่อร่อย