



รายงานสรุปผล
การศึกษาชนิดพันธุ์ไม้
เรื่อง “มันจาวมะพร้าว”
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

แผนงานอนุรักษ์และบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติ
ผลผลิตที่ 1 พื้นที่ป่าไม้ได้รับการบริหารจัดการ
กิจกรรมหลักส่งเสริมและพัฒนากาป่าไม้
กิจกรรมพัฒนานวนศาสตร์ชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553



ศูนย์ศึกษาและพัฒนานวนศาสตร์ชุมชนที่ 16
สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 9 สาขาปราจีนบุรี กรมป่าไม้
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

คำนำ

รายงานการศึกษาชนิดพันธุ์ไม้ ตามแผนการปฏิบัติงานกิจกรรมพัฒนาระบบวนเกษตร ในพื้นที่รับผิดชอบศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 16 ประจำปีงบประมาณ 2553 ได้ดำเนินการศึกษา “มันจาวมะพร้าว” ซึ่งจัดเป็นมันพื้นบ้านอยู่ในสกุลใหญ่ DIOSCOREA สกุลนี้มีพันธุ์ย่อย ๆ กว่า 600 ชนิด ภาษาอังกฤษเรียกว่า “yam” มันชนิดนี้มีรูปทรงแตกต่างกันออกไป ซึ่งเรียกตามลักษณะส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ ส่วนหัว ซึ่งสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารคาวหวาน และการใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป

ดังนั้นศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 16 จึงมองเห็นคุณค่าของมันพื้นบ้านชนิดนี้ เพื่อเป็นแนวทางที่จะส่งเสริมและปลูกในระบบวนเกษตร ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป และอาจพัฒนาการปลูกเป็นเชิงพาณิชย์หรือการปลูกเพื่อการอนุรักษ์มันพื้นบ้านชนิดนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารนี้จะประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

ทั้งนี้คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ นายแดง สามารถ เกษตรกรผู้ปลูกมันจาวมะพร้าวที่ให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้ามา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 16
สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 9 สาขาปราจีนบุรี กรมป่าไม้

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
มันจาวมะพร้าว	1
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	2
วิธีการขยายพันธุ์มันจาวมะพร้าว	3-4
แหล่งผลิตกล้า	4
การคัดเลือกและเตรียมพื้นที่ปลูก	5-6
วิธีการปลูก	7
การบำรุงรักษา	7-8
ลักษณะการเจริญเติบโต	9
การป้องกันกำจัดโรคและแมลง	9
การเก็บเกี่ยวผลผลิต	10
การนำไปใช้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร	10-11
ค่าใช้จ่ายและรายได้จากการปลูก	12
ข้อเสนอแนะ	13
เอกสารอ้างอิง	14

มันจาวมะพร้าว

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea alata* L.

ชื่อสามัญ Ubi(Tag.,Bis.,Ilk.), Kinampai (Bis), Yam(Engl)

ชื่อพื้นเมือง มันเสา,นอย,มันแข้งช้าง,มันเขาวัว,มันตีนช้าง,มันเลี่ยม,มันงู,มันมือหมี,มันเลือกไก่,
มันดอกทอง,มันแถบ,มันทุ่,มันลองเซิง,มันหวาย,ยวหมี,

การจำแนกลักษณะทั่วไปมันพื้นบ้าน

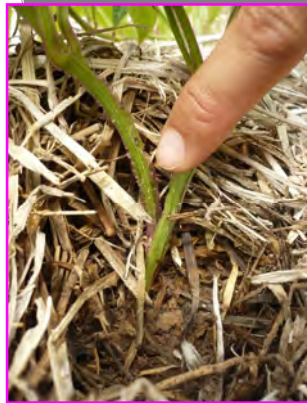
มันพื้นเมืองชนิดหนึ่งในแถบแอฟริกา ซึ่งมีสรรพคุณรักษาระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และรักษาสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน มันชนิดนี้เรียกว่า “แยม” มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *D.rotundata* นิยมปลูกกันทั่วโลก นอกเหนือจากมันฝรั่งและมันเทศ ซึ่งไทยนอกจากรับมันชนิดนี้มาจากต่างชาติแล้ว เราก็ยังมีมันพื้นบ้านนาชนิด ทั้งขนาดใหญ่มาก หนักเป็นสิบลบ กิโลกรัม ขนาดกลางและขนาดเล็ก รูปทรงต่าง ๆ กันออกไป ส่วนใหญ่เปลือกหนา ไม่เรียบ และออกสีดินบางที่มีรากติดรูปร่าง พืชหัวที่มีแป้งอันน่ามหัศจรรย์ เป็นอาหารได้ คนไทยมักเรียกชื่อว่า “มัน” ทั้งนั้นและแยกแยะด้วยพยางค์ที่สองตามคุณลักษณะสำคัญนั้น ๆ เช่น มันเลื่อม มันมือเสือ มันตะขาบ ฯลฯ ขึ้นชื่อว่ามันก็น่ามหัศจรรย์เป็นอาหารอิมและหนักท้อง คนในเอเชียและแอฟริกาได้อาศัยขุดมันพื้นบ้านเหล่านี้มาเป็นอาหารมาช้านาน แล้วคนเอเชียและแอฟริกาต่างรู้จักเพาะปลูกมันพื้นเมืองพวกนี้

มันพื้นบ้านมีมาช้านานก่อนมันฝรั่ง, มันเทศ ที่มาจากต่างประเทศคนไทยจึงเรียก มันฝรั่ง, มันเทศ มันพื้นบ้านหลายชนิดของไทยอยู่ในสกุลใหญ่ *Dioscorea* สกุลนี้มีพันธุ์ย่อย ากว่า 600ชนิด ภาษาอังกฤษเรียกรวมๆว่า “yam” ที่มีมาจากภาษาแอฟริกาตะวันตกที่เรียกมันพื้นเมืองว่า nyamba อันแปลว่ากินหัวใต้ดินของแยม เป็นส่วนหนึ่งของลำต้นเหมือนมันฝรั่ง มันพื้นบ้านของไทยที่จัดเป็นแยมที่สำคัญ อาทิ มันเสา (*Dioscorea alata*) สันนิฐานว่ามีถิ่นดั้งเดิมในไทยหรือพม่า แล้วจึงแพร่เข้าไปทั่วเอเชีย ส่วนใหญ่เป็นหัวที่มีขนาดใหญ่ จึงเรียกว่า greater yam มันชนิดนี้มีรูปทรงแตกต่างกันออกไป ทั้งแบบยาวตรง,กลมรี,นิ้วมือ,ตัวยู ฯลฯ เคยมีผู้ค้นพบถึง 72 แบบ จึงเรียกไปตามลักษณะหัว เช่น มันงู, มันจาวมะพร้าว,มันมือหมี,มันเหลื่อง,มันเขาวัว,มันหวาย ฯลฯ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มันจาวมะพร้าว อยู่ในวงศ์ Dioscoreaceae ที่เรียกตามลักษณะหัว เป็นไม้ล้มลุก เถาเลื้อย เถามีครีบ เถามีความยาวหลายเมตร ลักษณะเถาและเส้นใบมีสีม่วงอ่อนๆ ใบรูปหัวใจ มีรากเป็นหัวฝอยเรียบ มักจะแตกแขนงเป็นหัวเล็ก ๆ หลายหัว

ลักษณะเถา



ลักษณะใบ



ลักษณะหัว



วิธีการขยายพันธุ์มันจาวมะพร้าว

การขยายพันธุ์โดยการแบ่งหัว, แยกหัว

มันจาวมะพร้าวที่นำมาขยายพันธุ์ ต้องมีความสมบูรณ์ คัดเลือกหัวที่แก่ขนาดใหญ่ ไม่มีโรคและแมลง นำมาผ่าเป็นชิ้นๆ ทำเป็นรูปสามเหลี่ยม หรือแบ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมจาก 2 ส่วนเป็น 4 ส่วน จาก 4 ส่วนเป็น 8 ส่วนแล้วแต่ขนาดของหัว กว้าง x ยาว ประมาณ 2 x 2 นิ้ว โดยการผ่าให้ส่วนที่เป็นเปลือกติดส่วนของเนื้อมันจาวมะพร้าวด้วย ส่วนหัวแก่ที่มีขนาดเล็กก็สามารถเก็บไว้ทำพันธุ์ได้โดยอาจจะผ่าแบ่งเป็นส่วนได้มากน้อยขึ้นอยู่กับขนาดของหัว



วัสดุที่ใช้เพาะอาจจะเป็นดินผสมฟาง, ทราผสมขี้เถ้ากลบ หรือใช้วัสดุในท้องถิ่นที่มี วัสดุที่ใช้ควรทำการกำจัดโรคและเชื้อรา โดยวิธีการตากแดด เผาหรือคั่วด้วยความร้อน

นำหัวมันจาวที่ผ่าซีก, หัวที่แยก วางลงบนแปลงเพาะ จัดวางให้ส่วนที่เป็นเปลือกติดเนื้ออยู่ด้านบน วางห่างกันซีกพอประมาณ ไม่ให้ทับกัน หรือแน่นเกินไป

กลบด้วยวัสดุเพาะที่เตรียมไว้หนาประมาณ 0.5- 1 นิ้ว คลุมด้วยวัสดุฟางหรือหญ้าแห้ง

รดน้ำเช้า-เย็น ประมาณ 7-14 วัน มันจาวที่เพาะจะเริ่มแตกเป็นตุ่มตาใหม่ และแตกยอดใบอ่อน พร้อมที่จะเจริญเป็นเถาเลื้อยต่อไป

ย้ายกล้าที่ขยายพันธุ์ในแปลงเพาะ ลงในถุงชำหรืออาจจะย้ายปลูกลงในแปลงปลูกได้เลย

ลักษณะของต้นกล้ามันจาวมะพร้าวที่ได้จากการเพาะขยายพันธุ์



โดยทั่วไปวิธีการขยายพันธุ์ลงแปลงเพาะกล้าไม่นิยม เพราะว่ามีวิธีการที่ยุ่งยากในขั้นตอนการขนย้ายกล้าจะเกิดความเสียหายหากไม่ระมัดระวัง ตาหรือยอดที่แตกใหม่อาจหักได้

แหล่งผลิตกล้า

จากการศึกษาชนิดพันธุ์ไม้ “มันจาวมะพร้าว” ที่ใช้ในการส่งเสริมระบบวนเกษตรพบว่ายังไม่เป็นที่รู้จักสำหรับคนทั่วไปแพร่หลายมากนัก แต่รู้จักสำหรับกับกลุ่มคนบางกลุ่มที่รู้จักการใช้ประโยชน์ของมันพื้นบ้านแหล่งผลิตกล้าหรือพันธุ์มันจาวมะพร้าว จึงอยู่ในกลุ่มแคบๆ หากสนใจพันธุ์มันจาวมะพร้าวสามารถติดต่อผ่านศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 16 และเกษตรกรผู้ปลูก นาย แดง สามารถ ต.โคกปี่ฆ้อง อ.เมือง จ.สระแก้ว



การคัดเลือกและเตรียมพื้นที่ปลูก

ลักษณะดินที่ใช้ปลูก

1. ดินร่วนปนทราย มันจาวจะให้หัวที่มีเปลือกบาง
2. ดินค่อนข้างเหนียว มันจาวจะให้หัวที่มีเปลือกหนา

ดินทั้งสองลักษณะให้คุณภาพและปริมาณของหัวมันไม่แตกต่างกันมากนักขึ้นอยู่กับการบำรุงดูแลรักษา

การคัดเลือกพื้นที่ปลูก

ในการคัดเลือกพื้นที่ปลูกนั้นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาพพื้นที่ และวัตถุประสงค์ของการปลูก อาจแยกลักษณะของการปลูก เช่น การปลูกพืชเชิงเดี่ยวแปลงโล่ง, การปลูกร่วมกับไม้อื่น ในรูปแบบวนเกษตร, การปลูกในรูปแบบ Food Bank และไม่เป็นพื้นที่ที่เคยใช้สารเคมีกลุ่มไกลโฟเซตหรือยาฆ่าหญ้า

ฉะนั้นการเลือกพื้นที่ปลูกต้องให้เหมาะสม อยู่ร่วมกับต้นไม้อื่นได้ หากปลูกร่วมกันในรูปแบบวนเกษตร ต้องคัดเลือกพื้นที่ให้เหมาะสมปลอดสารเคมีดังที่กล่าวมา



การปลูกรูปแบบพืชเชิงเดี่ยว



การปลูกในรูปแบบวนเกษตร

วิธีการเตรียมพื้นที่ในการปลูกพืชเชิงเดี่ยว

- ไถตะเพื่อกำจัดวัชพืช ตากแดดให้ดินแห้งประมาณ 7 วัน เพื่อกำจัดจุลินทรีย์ที่ไม่มีประโยชน์ในดิน และเชื้อโรคต่างๆ
- ไถแปรเพื่อย่อยดินให้มีความร่วนซุย
- ไถยกร่อง หรือใช้จอบขุดยกร่อง ระยะห่างระหว่างร่อง 1 เมตร เพื่อเตรียมพื้นที่ปลูก ร่องสูงจากระดับดินเดิมประมาณ 30 เซนติเมตร

วิธีการเตรียมพื้นที่ปลูกในรูปแบบวนเกษตร

- กำจัดวัชพืชที่อยู่ในดิน เช่น หญ้าและเศษวัชพืชอื่นๆ ใช้จอบขุดหน้าดินตากแดดให้แห้งประมาณ 7 วัน เพื่อกำจัดจุลินทรีย์ที่ไม่มีประโยชน์ในดิน และเชื้อโรคต่างๆ
- ยกร่องตามความยาวของพื้นที่ระหว่างต้นไม้ยืนต้นซึ่งจำนวนร่องที่ได้ขึ้นกับระยะห่างของต้นไม้ใหญ่ในแปลง ให้สูงเหนือระดับดินเดิมประมาณ 30 เซนติเมตร และระหว่างแถวห่างกัน 1 เมตร ย่อยดินให้ละเอียด หากปลูกแซมระหว่างพื้นที่ที่จำกัด พูนดินให้สูง ไม่ต้องเป็นแถว

การเตรียมพื้นที่ปลูก



วิธีการปลูก

- เตรียมหัวมันที่ผ่าซีก, แยกหัว หรือต้นกล้าที่ได้จากแปลงเพาะชำ
- ใช้จอบขุดตามร่องในพื้นที่ที่เตรียมไว้ ความลึกประมาณ 1 หน้าจอบ หรือลึกประมาณ 20-30 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างหลุม 30-50 เซนติเมตร
- วางหัวมันผ่าซีกหรือหัวมัน, ต้นกล้า ลงบนหลุมโดยให้ส่วนที่เป็นเปลือกติดเนื้อและลักษณะของการแตกยอดจะอยู่ด้านบน
- กลบด้วยดินที่ขุดขึ้นมาโดยใช้จอบหรือมือ เกลี่ยดินกลบกดดินให้แน่นพอประมาณ
- ใช้วัสดุฟาง, หญ้าแห้ง คลุมหน้าดินบริเวณหลุมเพื่อควบคุมความชื้น
- รดน้ำเข้าเย็น ประมาณ 2-3 วัน หรือขึ้นอยู่กับสภาพความเหมาะสมของดินฟ้าอากาศ แต่ที่สำคัญไม่ควรรดน้ำให้เปียกจนเกินไปเพราะหัวมันที่นำไปเพาะจะเน่าเสียหายได้



จากการศึกษาวิธีการปลูกที่นิยมอย่างแพร่หลายมากที่สุดได้ผลดีและประหยัด คือใช้วิธีการนำมันจาวมาแบ่งหัว ขุดหลุมและปลูกลงแปลงปลูกโดยไม่ต้องเพาะในแปลงเพาะชำ เพราะประหยัดเวลา สะดวกแก่การปลูกและขนย้าย แต่จะมีข้อเสียเล็กน้อย คือถ้าหาก มันจาวไม่เกิด และมีการปลูกซ่อมภายหลังจะมีขนาดการเจริญเติบโตไม่ทันกัน ทำให้การเก็บเกี่ยวหัวมันได้ขนาดไม่สม่ำเสมอ

การบำรุงรักษา

➡ หลังจากการปลูกให้ใช้ฟางหรือเศษวัชพืชหญ้าแห้งคลุมร่องตรงบริเวณโคนต้น เพื่อควบคุมรักษาความชื้นในดินไม่ให้แห้งและป้องกันวัชพืชอื่นขึ้นปกคลุมมากเกินไป





⇒ ปักค้ำหรือหลักให้เถา蔓จาวเกาะเลื้อย เพื่อสะดวกต่อการจัดการ หรือแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปลูกว่าจะปักค้ำหรือไม่ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่และจำนวนปริมาณในการปลูก อาจกล่าวได้ว่าไม่มีความแตกต่างของการเจริญเติบโตและผลผลิตมากนัก ระหว่างการปักค้ำหรือปล่อยเถาเลื้อยตามธรรมชาติ

⇒ หลังจากการปลูกแล้วประมาณ 45 วัน 蔓จาวจะแตกเถาที่ 2 หัวพันธุ์เดิมเริ่มฝ่อและมีหัวใหม่ใต้ดิน มีการสะสมแป้ง และการเจริญเติบโตของหัว จะเริ่มใส่ปุ๋ยหมัก, ปุ๋ยคอก, ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15



⇒ ถ้าหากอากาศแห้งแล้ง ควรมีการรดน้ำในช่วงระยะแรกของการปลูกเพื่อป้องกันเถา, ยอดอ่อนแห้งเฉาตาย และรดน้ำจนกว่าเถาจะแข็งแรงพื้ตัวได้

การใส่ปุ๋ยมูลสัตว์ จะต้องมีความชื้นในดินสูงหากดินที่ปลูกแห้งควรมีการละลายปุ๋ยมูลสัตว์ก่อนและเทราดตรงบริเวณรอบโคนต้นพืชจะได้รับประโยชน์โดยตรงและใส่ทุก ๆ 20 วัน จะช่วยให้มันจาวสะสมแป้งที่หัวดีขึ้นและได้หัวที่มีขนาดใหญ่ตามที่ต้องการ

ลักษณะการเจริญเติบโต

จากการศึกษาหลังการปลูกลงดินอายุประมาณ 7-14 วัน จะเริ่มแตกตาและพัฒนาเป็นยอดอ่อนเจริญเป็นเถาที่ 1 หลังจากนั้นอายุประมาณ 30-45 วัน จะเริ่มแตกเป็นเถาที่ 2 คู่กันออกมาจากหัวพันธุ์ใต้ดิน ในขณะเดียวกันหัวเดิมใต้ดินที่เป็นผ้าซีกท่อนพันธุ์จะฝ่อ และมีหัวที่ 2 เป็นหัวแตกใหม่ ขึ้นมาทดแทนหัวเดิม ในส่วนของเถาที่มีจะแตกเป็นลักษณะกิ่งเถาแขนงยาวตามอายุ พร้อมกับการเจริญเติบโตและแตกหัวใต้ดินเพิ่มแล้วแต่ความสมบูรณ์ และปัจจัยอื่น เช่น สภาพอากาศ การบำรุงดูแลรักษา หัวจะมีการสะสมแป้งที่อายุประมาณ 4 เดือนเป็นต้นไป



การป้องกันกำจัดโรคและแมลง

การป้องกันโรคของมันจาวต้องคำนึงถึงการคัดเลือกพื้นที่ มีการจัดการพื้นที่ที่ดี ควรเลือกพื้นที่ให้เหมาะสมไม่เคยเป็นแหล่งโรคระบาดอื่นๆมาก่อน และไม่เป็นพื้นที่ที่เคยใช้สารเคมีกลุ่ม ไกลโฟเซต (ยาฆ่าหญ้า) และหลีกเลี่ยงการใช้มูลไก่เนื้อ เนื่องจากจะมีสารจำพวกโซดาไฟผสมกับมูลไก่จะมีผลโดยตรงกับระบบรากและหัว มันจาวไม่มีแมลงรบกวนมากนัก แต่จะมีปัญหาการเกิดเชื้อราในช่วงฤดูฝน เดือน สิงหาคม-กันยายน เป็นเชื้อราตามใบทำให้ใบไหม้แห้ง

- การป้องกันต้องบำรุงต้นให้มีความแข็งแรงให้มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- การกำจัดโดยใช้สารเคมีกลุ่ม คอปเปอร์ ฉีดพ่นกำจัดโรคไม่ให้แพร่ระบาดลุกลามจนควบคุมไม่ได้แต่จะมีปัญหาตามมามีผลกระทบกับหัวมันจาวทำให้ชะงักการเจริญเติบโต

การเก็บเกี่ยวผลผลิต

ในการเก็บเกี่ยวผลผลิตและนำไปใช้ประโยชน์หรือจำหน่าย คือส่วนที่เป็นหัว ‘มันจาวมะพร้าว’ จะได้ผลผลิตที่ดีมีการสะสมแป้งมาก ขนาดหัวใหญ่เต็มที่ เมื่อมีอายุเฉลี่ยประมาณ 8-12 เดือน

การเลือกเก็บผลผลิตจะสังเกตดูจากเถาและใบของมันจาวจะเริ่มเหลืองและเหี่ยวแห้งในที่สุด แสดงว่าหัวมันจาวอายุแก่เต็มที่ ในฤดูหนึ่ง ๆ หากปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม จะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในเดือน พฤศจิกายน- ธันวาคม ของปี โดยใช้จอบขุด หากหัวมันในช่วงเก็บเกี่ยวถูกฝนหลังจากเถาแห้งหรือมีความชื้นสูง เก็บผลผลิตไม่ทันหัวมันจะเกิดความเสียหายและแตกยอดใหม่ได้หากชื้นมาก อาจเน่าได้ในที่สุด ดังนั้นการเริ่มปลูกจึงควรคำนึงถึงช่วงระยะเวลาการเก็บผลผลิตด้วยไม่ควรให้ตรงฤดูฝน

ลักษณะหัวของมันจาวมะพร้าว



การนำไปใช้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร

สามารถนำหัวมันที่ได้ไปใช้ประโยชน์หลายรูปแบบ เช่น ประกอบอาหารคาว และของหวาน เป็นพืชอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารสูงเป็นที่นิยมประกอบอาหารในท้องถิ่น โดยการแยกตามขนาดเล็ก, กลาง, ใหญ่ เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ต่างกัน

- การต้มรับประทานจิ้มน้ำตาลจะเลือกหัวที่มีขนาดเล็กถึงขนาดกลาง





- การนำไปประกอบอาหารหวาน เช่น บวดมัน,เชื่อมมัน,ทำหรือใส่ขนมหวานต่างๆเป็นต้น จะใช้หัวที่มีขนาดใหญ่ โดยการมาทำเป็นชิ้นเล็กๆก่อนนำไปประกอบเป็นอาหารหวาน

- การนำไปประกอบอาหารคาว เช่น แกงเลียง,แกงเหลืองหรือใส่แทนมันฝรั่งในแกงมัสมั่น,แกงกะหรี่
- การนำไปประยุกต์ใช้ทำขนมหวานได้หลายชนิด เช่น มันจาวทอด,มันจาวเส้น,มักจาวฉาบ เป็นต้น
- เคล็ดลับในการบริโภคหั่นเป็นชิ้นพอคำแช่ในน้ำปูนใสจะช่วยให้มันจาวมะพร้าวคงรูปไม่เละเมื่อนำไปประกอบอาหารคาวและหวาน



คุณค่าทางโภชนาการ

มันพื้นบ้านชนิดนี้มีแป้งสูงกว่ามันฝรั่งและมันเทศ ไม่มีรสหวาน โดยเฉพาะมันจาวมะพร้าว จะมีทั้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีนสูงกว่ามันอื่นๆอีกทั้งยังมี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เบต้าแคโรทีน โปรแทสเซียม วิตามิน และกรดโฟลิกสูง จะช่วยปรับความสมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจนของผู้หญิงและล้างพิษในร่างกายจึงไม่แปลกใจเลยว่าในต่างประเทศนำมันพื้นบ้านชนิดนี้เอาไปทำเป็นอาหารเสริมสุขภาพและผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายชนิด

* อาจกล่าวได้ว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลายประเภทขึ้นอยู่กับความสนใจของผู้บริโภคว่าจะประยุกต์ทำเป็นอาหารประเภทใด

ค่าใช้จ่ายและรายได้จากการปลูก

จากการศึกษาพบว่า การปลูกมันจาวมะพร้าว ที่หวังผลในด้านเศรษฐกิจจะมีค่าใช้จ่ายโดยประมาณ ดังนี้

ค่าใช้จ่ายในการเตรียมพื้นที่(แรงงานกล) และอื่นๆ ต่อไป

- ไถตะ (ผ่าน 3)	500	บาท/ไร่
- ไถแปร (ผ่าน 7)	250	บาท/ไร่
- ไถยกร่อง	400	บาท/ไร่
- ค่าแรงงาน	400	บาท/ไร่
- ค่าปุ๋ย, เคมีภัณฑ์, อื่นๆ	1,400	บาท/ไร่
- ค่าพันธุ์	4,000	บาท/ไร่

รวม 6,950 บาท/ไร่

รายได้จากการปลูก

มันจาวหากมีการบำรุงรักษาและการจัดการที่ดี มีผลต่อคุณภาพของหัวมันจาวทำให้มีผลผลิตที่สูงเฉลี่ยสูงถึง 3-5 ตัน/ไร่ ตันละ 2-3 หัว (บางปีได้ถึง 6 ตัน ขึ้นอยู่กับการบำรุง) จำหน่ายได้ กิโลกรัมละ 20 บาท สามารถสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรได้ถึงไร่ละ 60,000 – 100,000 /ไร่ (จากการเก็บข้อมูลเกษตรกรในท้องที่จังหวัดสระแก้ว) ข้อมูลที่ได้จึงเป็นที่น่าสนใจของผู้ที่สนใจสร้างอาชีพและรายได้ให้กับครอบครัว ตลอดจนสามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้

การตลาด

จากการสอบถามเกษตรกรผู้ปลูกหัวของมันจาวมะพร้าวที่เก็บเกี่ยวได้ ส่วนหนึ่งจะวางขายในชุมชนท้องถิ่น แต่ส่วนใหญ่จะมีพ่อค้าจากจังหวัดนครนายกและทางภาคตะวันออกเหินมารับซื้อถึงแปลง ไม่จำกัดจำนวน

ข้อควรระวัง

การปลูกมันจาวมะพร้าวต้องคำนึงถึงฤดูกาล เนื่องจากมันจาวไม่ชอบสภาพอากาศที่แล้งขาดน้ำ เพราะจะทำให้หัวฝ่อและเล็ก และไม่ชอบสภาพที่แฉะมีน้ำขังหรือมากเกินไป เพราะจะทำให้หัวมันเน่า

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่าในพื้นที่ของจังหวัดสระแก้วมีเกษตรกรปลูกมันจาวมะพร้าวประมาณ 2-3 ราย และสามารถสร้างรายได้พอเลี้ยงครอบครัว แต่ยังขาดการส่งเสริมจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจังทั้งทางด้านการวิชาการและการตลาด ดังนั้นถ้ามีการส่งเสริมและพัฒนาสายพันธุ์ต้นกล้าที่ดีจะสามารถทำเป็นอาชีพหลัก และยังสามารถใช้ทดแทนพืชที่ให้หัวประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้เป็นอย่างดี



เกษตรกรที่ปลูกมันจาวในท้องที่
ต.ท่าแยก อ.เมือง จ.สระแก้ว



เกษตรกรที่ปลูกมันจาวในท้องที่
ต.โคกปีบ อ.เมือง จ. สระแก้ว

เอกสารอ้างอิง

แดง สามารถ. เกษตรกร ตำบลโคกปีบ อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว

เต็ม สมิตินันท์. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย

WWW.PANTIP.COM