

แบบจัดเก็บองค์ความรู้ในการปฏิบัติงาน (แผนที่ ๑)

องค์ความรู้ในการปฏิบัติงานเรื่อง “ต้นอ่อนทานตะวันอาชีพเสริมเมื่อเกษียณ”

เจ้าของความรู้ชื่อ นางบุญสิตา ประสารภักดิ์
ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
สังกัด สำนักงานเกษตรอำเภอปลวกแดง
 สำนักงานเกษตรจังหวัดระยอง
วันที่บันทึกความรู้ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙



รับผิดชอบตำบลละหารและตำบลมาบยางพร
โทร. ๐๘ ๑๗๖๑ ๓๙๓๐

กระบวนการ/ขั้น/วิธีปฏิบัติ

หลักคิดในการทำงาน

การทำงานรับราชการในฐานะนักส่งเสริมการเกษตรที่ปฏิบัติงานมารวม ๓๓ ปีเศษ มีหลักคิดในการทำงาน คือ สร้างงาน สร้างคน สร้างความยั่งยืนในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต ให้พึ่งพาตนเองได้ และอยู่อย่างพอเพียงตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทำกิจกรรมอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น เมื่อต้องสร้างงานให้คน ก็ควรจะหาทางเลือกใหม่ ๆ ให้กับเกษตรกรหรือผู้ที่สนใจใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพอย่างมีความสุขได้ จึงขอแนะนำการเพาะต้นอ่อนทานตะวันอาชีพเสริมเมื่อเกษียณ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

วัสดุอุปกรณ์

๑. ถาดเพาะ
๒. ดินขุยมะพร้าว
๓. เมล็ดทานตะวัน
๔. บัวรดน้ำ

วิธีการ

๑. นำดินขุยมะพร้าวมาอุ่นด้วยตะกร้าพลาสติก แล้วเอาดินที่ได้ใส่ถาดเพาะ
๒. เกลี่ยดินให้เสมอลาดเพาะ แล้วโรยเมล็ดทานตะวันให้ทั่วถาด
๓. รดน้ำให้ชุ่มพอประมาณ คลุมด้วยผ้าพลาสติกสีดำ
๔. เปิดรดน้ำ เช้า-เย็น จนครบ ๓ วัน แล้วเปิดผ้าพลาสติกออก
๕. รดน้ำ เช้า-เย็น ต่ออีก ๓ วัน ก็สามารถตัดเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ไว้บริโภคและจำหน่าย

ประโยชน์ของต้นอ่อนทานตะวัน

จากข้อมูลการวิจัยของ International Sprout Growers Association เมื่อปี ๒๕๕๔ ได้ระบุว่าต้นอ่อนทานตะวัน มีวิตามิน B๑, B๖ โอมะก้า ๓, ๖, ๙ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และยังมีธาตุเหล็กสูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ อีกด้วย

ต้นอ่อนทานตะวันมีโปรตีนมากกว่าผักกาดเขียวถึง ๒ เท่า วิตามิน A, B๑, E, D, K และยังมีวิตามิน A สูงกว่าน้ำมันเมล็ดข้าวโพดและเมล็ดถั่วเหลืองกว่า ๓ เท่าเลยทีเดียว แต่เมื่อนำเมล็ดทานตะวันมาเพาะเป็นต้นอ่อนทานตะวัน คุณค่าทางอาหารจะเพิ่มมากขึ้น เช่น มีโปรตีนสูงกว่าถั่วเหลือง มีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และชะลอความแก่

ผู้บันทึกความรู้ นางจินตนา ธรรมสิทธิ์ี เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
สังกัด สำนักงานเกษตรอำเภอปลวกแดง สำนักงานเกษตรจังหวัดระยอง