



เรื่อง แก่นตะวัน



รายละเอียด

แก่นตะวัน หรือ ทานตะวันหัว (ชื่อเรียกอย่างเป็นทางการ) หรือที่เป็นชื่อเรียกภาษาไทยว่า "แห้วบัวตอง"

แก่นตะวัน ภาษาอังกฤษ Jerusalem artichoke (เจอร์ซาเล็ม อาร์ติโชค), Sunchoke (ซันโชค), Sunroot, Earth apple, Topinambour

แก่นตะวัน ชื่อวิทยาศาสตร์ Helianthus tuberosus L. จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE) มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในทวีปอเมริกาเหนือ และต่อมาภายหลังจึงแพร่หลายไปยังสหรัฐอเมริกา และทางยุโรป

สมุนไพรแก่นตะวัน กับความเป็นมาในบ้านเรา ได้มีการนำต้นแก่นตะวันเข้ามาปลูกเมื่อปี พ.ศ.2539 ต่อมา รศ.ดร.สนั่น จอกลอย อาจารย์คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก็ได้นำสายพันธุ์แก่นตะวันเข้ามาทดลองปลูกจำนวน 24 สายพันธุ์ และทำให้เกิดการวิจัยและพัฒนาสายพันธุ์มาเรื่อย ๆ จนพบว่า สายพันธุ์ KKU Ac 008 สามารถให้ผลผลิตของหัวสดถึงไร่ละ 2-3 ตัน ภายหลังจึงได้มีการเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น "แก่นตะวัน" (สนั่น,



2549)

แก่นตะวันสมุนไพร ที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายและเป็นที่ต้องการของตลาดทั่วโลก เนื่องจากเป็นพืชที่มีประโยชน์สารพัด เพราะในหัวแก่นตะวันจะมีสารสำคัญชนิดหนึ่ง นั่นก็คือ อินนูลิน (Inulin) ซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงซ้อน มีโมเลกุลของน้ำตาลต่อกันเป็นห่วงโซ่มากกว่า 10 โมเลกุล ด้วยลักษณะที่โดดเด่นของสารชนิดนี้มันจึงกลายเป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง และจะไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ของเรา จึงเท่ากับว่าสารอินนูลินเดินทางผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้ของเราไปเฉย ๆ แถมยังไม่มีแคลอรีแต่อย่างใด มันจึงเหลือไปถึงลำไส้ใหญ่ แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรียในกลุ่มที่มีประโยชน์ (แบคทีเรียมีทั้งกลุ่มมีประโยชน์และไม่ดีมีประโยชน์) ทำให้แบคทีเรียกลุ่มที่มีประโยชน์เกิดการแบ่งตัวมากขึ้น ทำให้แบคทีเรียในกลุ่มที่เป็นอันตรายต่อร่างกายลดน้อยลง

เมื่อร่างกายไม่สามารถย่อยได้ แก่นตะวันจึงเป็นสารเส้นใยอย่างเดี่ยวที่ไม่ให้แคลอรี สารเส้นใยดังกล่าวจึงช่วยทำให้ย่อยท้องได้นาน กินอาหารได้น้อยลง กินแล้วไม่อ้วน จึงช่วยลดน้ำหนักไปได้ในตัว และยังช่วยลดไขมันในเลือดและน้ำตาลที่เราอาจรับประทานเกินไป จึงสามารถช่วยป้องกันโรคไขมันในเส้นเลือดสูงได้อีกด้วย โดยมีผลงานวิจัยที่น่าสนใจดังนี้

1. หนูทดลองที่กินอาหารผสมกับสารอินนูลินเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ พบว่าน้ำหนักตัวของหนูจะน้อยกว่าหนูปกติที่ไม่ได้รับอินนูลินมากถึง 30%
2. ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูง หากได้รับอินนูลินเข้าไปเป็นประจำจะช่วยทำให้ไขมันในเลือดลดลง (งานวิจัยของคอเซ 2000)
3. ผู้ที่ได้รับสารอินนูลินจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานน้อยกว่าคนที่กินน้ำตาลมากถึง 40% จึงแสดงให้เห็นว่าการรับประทานแก่นตะวันเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี (ฮาตะ 1983)

ลักษณะของแก่นตะวัน

ต้นแก่นตะวัน หรือ **พืชแก่นตะวัน** จัดเป็นพืชล้มลุก มีหัวสะสมอาหาร ลักษณะเป็นตะปุ่มตะป่ำ ผิวไม่เรียบ คล้ายหัวขิงอวบและหัวข่า แต่มีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีขาว สีแดง และสีม่วง แต่โดยทั่วไปแล้วเปลือกจะมีสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในมีสีขาว เนื้อกรอบคล้ายหัวดิบ การเจริญเติบโตของแก่นตะวันจะมีอยู่ 2 ช่วง ช่วงแรกนับตั้งแต่ตอนปลูกจนถึงออกดอกครั้งแรก แก่นตะวันจะสะสมอาหารในใบและลำต้น หรือที่เรียกว่า**หัวแก่นตะวัน**หรือ**वानแก่นตะวัน** และช่วงที่สองหลังจากดอกแรกบานจนถึงระยะเก็บเกี่ยว ใบจะหลุดร่วง อาหารสะสมที่ใบก็จะถูกส่งไปที่หัว ซึ่งหัวสามารถนำมารับประทานได้

ใบแก่นตะวัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ ผิวใบสาก มีขนตามกิ่งและใบ แต่บางพันธุ์ขอบใบจะหยัก ต้นมีความสูงราว 1.5-2 เมตร



ดอกแก่นตะวัน ลักษณะเป็นทรงกลมแบน ออกดอกเป็นช่อ ดอกสีเหลือง คล้ายกับดอกทานตะวันหรือบัว
ตอง

สรรพคุณของแก่นตะวัน

1. ชาวอินเดียนแดงปลูกต้นแก่นตะวันไว้รับประทานหัว โดยมีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดการติดเชื้อ เพราะสารอินนูลินจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร อย่างเชื้อ อี.โคไล (Coli) และโคลิฟอร์ม (Coliforms) และในขณะเดียวกันยังไปช่วยเพิ่มการทำงานของแบคทีเรียกลุ่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้เจริญเติบโตขึ้นอีกด้วย เช่น บีฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) และแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus)
3. ช่วยป้องกันอาการภูมิแพ้ การแพ้อาหาร โดยเฉพาะในเด็ก
4. **แก่นตะวันลดความอ้วน**ช่วยลดน้ำหนักและความอ้วน ภายในหัวจะมีน้ำประมาณ 80% และมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 18% ซึ่งคาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่จะเป็นอินนูลิน (Inulin) ซึ่งอินนูลินเป็นสารเยื่อใยอาหารที่ให้ความหวานได้ แต่จะไม่ถูกย่อยในกระเพาะและลำไส้เล็ก จึงสามารถอยู่ในระบบทางเดินอาหารได้นาน จึงช่วยให้ไม่รู้สึกหิว ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย สามารถช่วยควบคุมพลังงานที่ได้รับต่อวันได้เป็นอย่างดี จึงช่วยลดความอ้วนและป้องกันโรคเบาหวานไปด้วยในตัว ซึ่งมีงานวิจัยพบว่าหนูที่ได้รับสารนี้เป็นเวลา 3 สัปดาห์ น้ำหนักตัวของมันจะลดลงมากกว่าหนูปกติถึง 30% โดย ดร.ครรชิต จุดประสงค์ นักวิชาการประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังระบุด้วยว่าแก่นตะวันสามารถช่วยลดความอ้วนได้ดีกว่าพืชลดความอ้วนชนิดอื่น ๆ ที่คนไทยรู้จักกันดีเมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน อย่างเช่น หญ้าหมาน้อย หัวบุก และเม็ดแมงลัก เป็นต้น
5. ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากแก่นตะวันมีสารประกอบเชิงซ้อนกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานต่ำกว่าคาร์โบไฮเดรตทั่วไป มีลักษณะคล้ายแป้ง แต่มีคุณสมบัติในการรักษาสมดุลของสารอาหารที่รับประทาน โดยสามารถรับประทานได้มากขึ้น แต่ยังคงช่วยรักษาระดับพลังงานให้คงที่ได้ ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ซึ่งไม่เหมือนกับแป้งทั่วไปที่ร่างกายย่อยสลายแล้วถูกดูดซึมเข้าไปสะสมเป็นไขมันแล้วทำให้อ้วน จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่กำลังประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน
6. ช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง เพราะเส้นใยของแก่นตะวันจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลที่เรารับประทานเกินไป ไม่ว่าจะเป็นคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ หรือไขมันเลวที่เรารับประทานเข้าไปทั้งออกทางอุจจาระ และยังมีงานวิจัยที่ระบุว่าผู้ที่มิระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูง หากได้รับอินนูลินเป็นประจำจะช่วยทำให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงได้
7. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเส้นใยของแก่นตะวัน



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เป็นตัวช่วยดูดซับไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกายและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคดังกล่าวที่ออกทางอุจจาระ

8. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี เนื่องจากแกลนตะวันมีแคลอรีต่ำ ไม่ส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดแม้จะรับประทานในปริมาณมาก จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน หากรับประทานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีงานวิจัยที่ระบุว่าผู้ที่ได้รับสารอินนูลินเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานน้อยกว่าคนที่กินน้ำตาลมากถึง 40%

9. ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยในการทำงานของลำไส้ให้เป็นปกติ และช่วยบำรุงสุขภาพของลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่ได้รับสารอินนูลินเป็นประจำ จะทำให้ลำไส้ใหญ่มีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น และมีปริมาณของแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือแบคทีเรียที่เป็นตัวก่อโรคลดลง ทำให้แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดแก๊สกลิ่นเหม็นในร่างกายน้อยลง หรือแบคทีเรียที่กินซากเนื้อสัตว์ ตัวสร้างสารก่อมะเร็งในลำไส้ใหญ่อย่างอีโคไลก็ลดน้อยลงด้วยเช่นกัน

10. ช่วยกระตุ้นการดูดซึมของแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยปรับสภาพของลำไส้ให้เหมาะสมต่อการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิดที่ไม่สามารถดูดซึมได้ในลำไส้เล็ก และช่วยให้ลำไส้ใหญ่สามารถดูดซึมแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยลดซึมธาตุแคลเซียมได้มากถึงร้อยละ 20% รวมไปถึงธาตุเหล็ก ฯลฯ

11. ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยในการขับถ่าย ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยเก็บกวาดของเสียในระบบทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดี แก้อาการท้องผูกได้ เนื่องจากทำให้อุจจาระมีกากใยมากขึ้น และยังช่วยลดกลิ่นเหม็นของอุจจาระได้อีกด้วย

12. สมุนไพรแกลนตะวันมีสรรพคุณช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง แก้อาการท้องเสีย

13. ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำดี

14. มีสรรพคุณช่วยในการขับปัสสาวะ

15. ช่วยป้องกันสารพิษอย่างโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว

คำแนะนำ : แม้จะมีข้อดีอยู่หลายประการ แต่ก็ยังมีข้อเสียอยู่บ้าง เนื่องจากแกลนตะวันมีคุณสมบัติของเส้นใยอาหารสูง การรับประทานสารสกัดในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น มีอาการไม่สบายท้อง จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเสีย ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือมีอาการคลื่นไส้ เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวจะพบได้น้อยและไม่มีผลกระทบต่อผู้รับประทานมากนัก หากคุณรับประทานสารสกัดดังกล่าวในปริมาณที่เหมาะสม หรือเลือกรับประทานแกลนตะวันสดในรูปของอาหาร ก็จะช่วยคงคุณค่าของสารอาหารและเส้นใยไว้ได้อย่างครบถ้วนอีกด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานแบบสด ๆ จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

ประโยชน์ของแกลนตะวัน

1. แกลนตะวันมีประโยชน์อย่างไร? หัวแกลนตะวันจัดเป็นอาหารที่ดีและมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้รัก



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

สุขภาพ เพราะเป็นอาหารเสริมสุขภาพอย่างหนึ่ง เนื่องจากในหัวของแก่นตะวันนั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น เช่น มีวิตามินบีรวม แคลเซียม ธาตุเหล็กที่สูง เป็นต้น

2. ช่วยลดกลิ่นปากจากเชื้อแบคทีเรีย

3. เนื่องจากแก่นตะวันมีดอกที่สวยงาม จึงมีการเพาะปลูกไว้เป็นไม้ประดับ ปลูกเป็นพืชเพื่อการท่องเที่ยว เพื่อเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจได้ เพราะมีความสวยงามไม่แพ้ทุ่งบัวตองหรือทุ่งทานตะวันเลยทีเดียว

4. หัวใช้รับประทานสด ๆ เป็นผัก ซึ่งหัวสดจะมีรสชาติคล้าย ๆ กับแห้ว หรือนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ทำเป็นขนม ใช้ต้มรับประทาน หรือนำไปผัดหรือใช้ยำก็ได้เช่นกัน

5. หัวแก่นตะวันสามารถนำมาใช้เป็นอาหารแทนมันฝรั่งได้ เพราะมีเนื้อสัมผัสเช่นเดียวกัน เพียงแต่ว่ามีรสหวานกว่า จึงเหมาะสำหรับใส่ในสลัดผักต่าง ๆ

6. หัวแก่นตะวันสามารถนำมาทำเป็นผง คือเอาหัวมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาตากแดดให้แห้งแล้วอบ เมื่ออบเสร็จก็นำมาป่นเป็นผงเล็ก ๆ ซึ่งผงดังกล่าวสามารถนำไปผสมกับแป้งต่าง ๆ เป็นผลิตภัณฑ์ได้ เช่น ขนมปัง ไข่ไก่ คุกกี้ เป็นต้น จะช่วยทำให้มีรสชาติที่ดีและมีกลิ่นหอม แถมยังคงปริมาณของอินนูลินไว้ได้อีกด้วย

7. มีการนำหัวแก่นตะวันมาสกัดเอาสารอินนูลิน ใช้ผสมในผลิตภัณฑ์นมผงเด็ก โดยจะมีสารอินนูลินผสมอยู่ด้วยราว 1-2% ซึ่งหลาย ๆ คนอาจจะไม่ได้สังเกต

8. หัวแก่นตะวันใช้เป็นวัตถุดิบในการแปรรูปเป็นสุราและเอทานอลได้ ซึ่งในประเทศเยอรมัน รัฐบาลเดิน-เวือร์ทเทมแบร์ก จะมีการใช้หัวแก่นตะวันในการผลิตสุรากันมากกว่า 90% ซึ่งสุราชนิดนี้ก็คือ Topi หรือ Rossler

9. ลำต้นแก่นตะวันก็สามารถนำไปหมักทำเป็นเอทานอลได้เหมือนกัน

10. ลำต้นและใบของแก่นตะวันสามารถนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ และยังมีสารอาหารที่ช่วยในการย่อยได้มากกว่าถั่วอัลฟัลฟา (แต่จะมีโปรตีนน้อยกว่า)

11. หัวใช้เป็นอาหารเสริมในสัตว์เลี้ยงได้ เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโต ทำให้สัตว์เลี้ยงมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยลดจุลินทรีย์ที่เป็นโทษในระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดกลิ่นเหม็นของมูลสัตว์ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้สัตว์เลี้ยง จึงช่วยลดการใช้ยาปฏิชีวนะไปด้วยในตัว จึงมีการนำมาใช้เป็นสมุนไพรของสัตว์เลี้ยง

12. การเสริมสารสกัดอินนูลินลงไปในการอาหารของสัตว์ เช่น สุนัข สุกร ไก่ จะช่วยลดปริมาณของแอมโมเนียในระบบทางเดินอาหารและในสิ่งขับถ่ายได้ จึงทำให้ลดปริมาณของสารที่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นในสิ่งขับถ่าย ทำให้กลิ่นเหม็นของอุจจาระลดลงอย่างมากจนถึงไม่มีกลิ่นเลย

13. ในเชิงอุตสาหกรรม มีการใช้หัวแก่นตะวันมาเป็นวัตถุดิบในการสกัดเป็นน้ำตาลอินนูลิน (Inulin) เพราะสามารถพบได้ในพืชชนิดนี้มากถึง 16-39% และยังมีการใช้อินนูลินเพื่อผลิตเป็นน้ำตาลเชื่อมฟรุคโตสเข้มข้น



หรือสารให้ความหวานในอุตสาหกรรมอาหาร

14. แก่นตะวันเป็นพืชที่ให้พลังงานสูง หัวสด 1 ตัน สามารถใช้ผลิตเป็นเอทานอลบริสุทธิ์ 5% ได้มากถึง 100 ลิตร สามารถใช้เป็นพลังงานทดแทนด้วยการนำไปใช้ผสมกับน้ำมันเบนซิน ใช้ผลิตแก๊สโซฮอล์ได้อีกด้วย

15. แก่นตะวันเป็นพืชเศรษฐกิจที่กำลังได้รับความนิยม เพราะสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลายผลิตภัณฑ์แก่นตะวัน เช่น แก่นตะวันแบบบรรจุถุง แก่นตะวันบดผง แก่นตะวันอบแห้ง ชาแก่นตะวัน วานแก่นตะวันแคปซูล สบู่แก่นตะวัน เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการของแก่นตะวันดิบ ต่อ 100 กรัม

1. พลังงาน 73 กิโลแคลอรี
2. คาร์โบไฮเดรต 17.44 กรัม
3. น้ำตาล 9.6 กรัม
4. เส้นใย 1.6 กรัม
5. ไขมัน 0.01 กรัม
6. โปรตีน 2 กรัม
7. วิตามินบี 1 0.2 มิลลิกรัม 17%
8. วิตามินบี 2 0.06 มิลลิกรัม 5%
9. วิตามินบี 3 1.3 มิลลิกรัม 9%
10. วิตามินบี 5 0.397 มิลลิกรัม 8%
11. วิตามินบี 6 0.077 มิลลิกรัม 6%
12. วิตามินบี 9 13 ไมโครกรัม 3%
13. วิตามินซี 4 มิลลิกรัม 5%
14. ธาตุแคลเซียม 14 มิลลิกรัม 1%
15. ธาตุเหล็ก 3.4 มิลลิกรัม 26%
16. ธาตุแมกนีเซียม 17 มิลลิกรัม 5%
17. ธาตุฟอสฟอรัส 78 มิลลิกรัม 11%
18. ธาตุโพแทสเซียม 429 มิลลิกรัม 9%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)



วิธีกินแก้วนตะวัน

1. แก้วนตะวันสามารถรับประทานได้ทั้งแบบปอกเปลือกและไม่ปอกเปลือก แต่การรับประทานทั้งเปลือกก็ควรล้างให้สะอาดก่อน เนื่องจากมีแฉะเยอะ อาจจะมีเศษดินติดอยู่ หรือจะแช่น้ำไว้สักพักเพื่อให้ดินอ่อนตัวก่อนนำมาล้างก็ได้ ถ้าจะให้ดีก็ใช้แปรงสีฟันเล็ก ๆ นำมาขัดอีกรอบเพื่อความสะอาด
2. สำหรับวิธีการปอกเปลือกแก้วนตะวัน ก็ใช้วิธีเดียวกันกับการปอกเปลือกมะม่วง โดยใช้มีดสองคมขนาดเล็ก (ด้ามสีส้มที่เราคุ้นเคยกันดี) ในการปอกเปลือก ถ้ามีแฉะก็ให้ใช้มีดตัดออกมาก่อนแล้วค่อยปอก
3. สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยรับประทาน ควรรับประทานในปริมาณที่ไม่มากก่อนในช่วงแรก หรือรับประทานสดครั้งละ 1 ชีด เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพก่อน
4. สำหรับการเก็บรักษา สำหรับแก้วนตะวันแบบปอกเปลือก ก็ให้เก็บไว้ในกล่องพลาสติกที่ปิดฝาปิดสนิทไม่ให้อากาศเข้า หรือจะใส่ถุงซิปล็อกก็ได้ แล้วนำไปแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา ก็จะช่วยให้คงความสดและไม่ทำให้เหี่ยวเร็ว
5. แก้วนตะวันที่ไม่ปอกเปลือก สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานถึง 10 สัปดาห์หรือมากกว่าถ้าไม่มีเชื้อรา แต่หากเก็บไว้นานสีอาจจะเปลี่ยนหรือเหี่ยวทำให้ดูไม่น่ารับประทาน ยิ่งเก็บไว้นานคุณภาพก็ยิ่งน้อยลง การรับประทานแบบสดใหม่จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด
6. การใช้หัวแก้วนตะวันในการประกอบอาหาร อาจพบว่าสีของหัวเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีดำคล้ำ สาเหตุอาจมาจากการปอกเปลือกทิ้งไว้นาน ดังนั้นเมื่อปอกเปลือกหรือหั่นเสร็จแล้วให้เก็บแช่ทิ้งไว้ในน้ำเปล่าก่อนที่จะนำไปประกอบอาหาร จะช่วยป้องกันปัญหาดังกล่าวได้

คำสำคัญ : แก้วนตะวัน

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-18

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1571&code_db=610010&code_type=01