เรื่อง ถั่วมะแฮะ

The Office of Academic Resource Information And Technolog

รายละเอียด

ชาวบ้านทั่วทุกภาคของไทยมักปลูกไว้ในสวนครัวตามบ้านต้นสองต้น หรือปลูกแซมในไร่นา และรักษาเมล็ดพันธุ์ด้วยการปลูกปีต่อปี เรียกชื่อต่างๆ กันไป ถั่วแฮ มะแฮะ ถั่วแระ ถั่วแม่ตาย ถั่วแรด มะแฮะต้น ถั่วแฮ่ ส่วนใหญ่กินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ภาคอีสานกินกับเมี่ยงข่า ปลาร้าสับและนิยมนำมาตำเหมือนส้มตำ ยังไม่นิยมรับประทานเมล็ดแห้งมากนัก หากมีการส่งเสริมอย่างจริงจังถั่วมะแฮะมีศักยภาพในฐานะแหล่งโปรตีนที่ทดแทนถั่วเหลืองได้ อีกทั้งมีข้อดีคือมีไขมันในปริมาณที่ต่ำกว่า สำหรับการแปรรูปเป็นเครื่องดื่มน้ำเต้าหู้ถั่วมะแฮะก็ไม่มีกลิ่นเต้าหู้อย่างถั่วเหลือง นอกจากนั้นยังสามารถนำมาเพราะเป็นถั่วงอก ผลิตเป็นแป้งถั่วมะแฮะและทำวุ้นเส้นถั่วมะแฮะได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามหากมองในแง่ส่งเสริมการผลิตยังมีข้อจำกัดอีกหลายอย่างที่ไม่สร้างแรงจูงใจด้านการตลาด เช่น ขนาดต้นที่ใหญ่ อายุในการให้ผลผลิตช้าและให้ผลผลิตต่ำกว่าถั่วเหลืองซึ่งได้รับการปรับปรุงพันธุ์ให้อายุสั้นได้ผลผลิตจำนวนมาก แต่หากมองในมิติของความมั่งคั่งทางอาหารแล้วถั่วมะแฮะเป็นของขวัญล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้มนุษย์ ยังคงเป็นที่ถกเถียงกันระหว่างคนที่ส่งเสริมการบริโภคถั่วชนิดต่างๆ อย่างหลากหลาย กินอาหารที่ปลอดภัยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม สุขภาพและเป็นธรรมต่อคนในสังคม เนื่องจากความนิยมที่ขาด

ความเข้าใจนำไปสู่การพยายามปรับเปลี่ยนระบบซึ่งธรรมชาติได้จัดสรรไว้แล้ว อาจเกิดการดัดแปลงพันธุกรรมให้ถั่วมะแฮะให้ผลผลิตมากและใช้เวลาปลูกน้อย สามารถแข็งขันกับถั่วอื่นๆ ในท้องตลาดได้ ซึ่งผลที่ตามมาก็คือการทำลายคุณสมบัติตามธรรมชาติของมันจนเรามองข้ามความสำคัญของถั่วชนิดอื่นๆ อย่างที่เรามองข้ามถั่วมะแฮะและอาจนำไปสู่การผูกขาดเป็นเจ้าของโดยพ่อค้า นายทุนซึ่งเห็นช่องทางหาผลประโยชน์

ดังนั้นหากเราต้องการสร้างความยั่งยืน มั่งคั่งทางอาหารแล้วละก็เราควรเรียนรู้ธรรมชาติของถั่วชนิดต่างๆ ว่าดีต่อร่างกายอย่างไร ดีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร ที่ถูกต้องแล้วระบบนิเวศที่สมดุลย์ย่อมมีพื้นฐานมาจากชีวิตที่หลากหลายและมนุษย์ควรได้รับประทานอาหารที่หลากหลายเพียงพอ เพื่อความแข็งแรงตามธรรมชาติมิใช่หรือ

The Office Of Academic Resource Information And Technology

คำสำคัญ : ถั่วมะแฮะ

ที่มา : http://www.tnews.co.th/contents/380782

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2018-08-15

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=663&code_db=610010&code_type=TK005