

สะตอ

ไม้ยืนต้นชอบความชื้น



สะตอ ฝักยอดนิยมของคนใต้และคนภาคอื่น ๆ ที่พิศมัยในกลิ่นตระกูลกระถินและชะอม เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่ขึ้นในป่าดิบชื้น แต่ปัจจุบันก็นิยมนำมาปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่ง

สะตอ มีลำต้นตรง กิ่งก้านสาขาแผ่กว้างเป็นทรงพุ่มสูงเฉลี่ยประมาณ 30 เมตร บริเวณกิ่งอ่อนจะมีขนอ่อนขึ้นคลุมใบเป็นใบประกอบลักษณะเดียวกับใบมะขาม ดอกออกเป็นช่อรวมกันคล้ายดอกกระถิน ออกในช่วงเดือนเมษายนห้อยระย้าอยู่ทั่วทรงพุ่ม ดอกที่ได้รับการผสมเกสรแล้วจะมีสีเหลือง ผลเป็นฝักกว้าง 3-5 ซม. ยาว 35-45 ซม. ลักษณะบิดเป็นเกลียวห่าง ฝักอ่อนจะมีสีเขียวเมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีดำ

คุณค่าทางยา

คนใต้ที่ไม่อยากเป็นโรคเบาหวาน จะรับประทานสะตอเป็นประจำโดยเชื่อว่าการทานสะตอช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ ความเชื่อนี้สอดคล้องกับการรักษาในทางการแพทย์ซึ่งได้แนะนำให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในระยะแรกๆ รับประทานสะตอติดต่อกันทุกวันระยะเวลาประมาณ 1 ปี จะช่วยรักษาอาการเบาหวานได้ นอกจากนี้ในเมล็ดยังมีคุณสมบัติช่วยขับลมในลำไส้และรักษาไตพิการอีกด้วย

คุณค่าสารอาหาร

คุณค่าสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเมล็ดสะตอ 100 กรัม ประกอบด้วย

สารอาหาร	ปริมาณ/หน่วย
พลังงาน	130 กิโลแคลอรี
น้ำ	70.7 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.5 กรัม
โปรตีน	8.0 กรัม
ไขมัน	4.0 กรัม
กาก	0.5 กรัม
เถ้า	1.3 กรัม
แคลเซียม	76 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	83 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	794 IU
วิตามินบี 1	0.11 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01 มิลลิกรัม
วิตามินซี	6 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	1.0 มิลลิกรัม

วงศ์

LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Parkia speciosa Hassk.

ชื่อพื้นเมือง

กะตอ สะตอ(ใต้) ปะตา

ปัตเต๊ะ(มลายู ยะลา ปัตตานี)

วิธีการปลูก

สะตอ ขึ้นได้ดีในพื้นที่ที่มีความชื้นสูง ขยายพันธุ์ได้หลายวิธี ตั้งแต่การเพาะเมล็ด การปักกิ่งชำหรือการติดตา

การเพาะเมล็ด ใช้เมล็ด 2-3 เมล็ดลงในหลุม เมื่องอกใบจริง 2-3 ใบ เลือกต้นที่แข็งแรงไว้หลุมละต้น หรือเพาะเมล็ดในถุงเพาะชำขนาด 5x8 ซม. เมื่อต้นสูง 10-15 ซม. จึงนำไปปลูกในหลุมหรือปลูกโดยการนำกิ่งชำไปปลูกในหลุมกว้างและลึก 30 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก และใช้ดินกลบทับปุ๋ยเล็กน้อย ก่อนนำต้นกล้าไปปลูก เมื่อกลบดินแล้วปิดทับหน้าดินด้วยฟางรดน้ำทุกวันจนตั้งตัวได้

พันธุ์ที่นิยมปลูกและรับประทานมี 2 พันธุ์ คือ สะตอข้าว และสะตอดาน ซึ่งมีข้อแตกต่างกันคือ

สะตอข้าว มีฝักเล็ก เมล็ดเล็ก แต่ให้ผลผลิตสูง

สะตอดาน มีฝักขนาดใหญ่ เมล็ดแข็ง ผลผลิตต่ำกว่า

สะตอข้าว

เอกสารอ้างอิง : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ชุมชุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 3, 2542 : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ผู้มีพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย, 2538 : สภาวิจัยแห่งชาติ คณะกรรมการสาขาเกษตรศาสตร์และชีววิทยา คณะอนุกรรมการประสานงานวิจัยและพัฒนาทรัพยากรป่าไม้และไม้โตเร็วเอนกประสงค์ไม้เอนกประสงค์กินได้, เพ็ญฟ้า พรินต์, 2540.