

ลูกยอ พืชสมุนไพร ทำเป็นน้ำลูกยอพร้อมดื่ม เพื่อสุขภาพ



พัฒนา นรมตา

สับลูกยอเป็นแว่น ๆ ตามอัตราส่วน จะใส่น้ำตาลทรายแดงและวัสดุอื่น ๆ ลงไปผสมคลุกเคล้ากันให้ทั่วก่อนนำไปหมัก

ครอบครัวเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย

นางณอม กลิ่นละรีน ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรข้างน้อย เล่าให้ฟังว่า ต้นยอ เป็นพืชสมุนไพรที่บรรพบุรุษไทยใช้รับประทานเพื่อรักษาโรคมัยไข้เจ็บมาช้านาน เช่น โใบ นอกจากนี้จะทำอาหารที่ไดรสชาตอร่อย แล้วยังมีสรรพคุณในด้านป้องกันหรือรักษา

น้ำลูกยอพร้อมดื่มที่จัดเตรียมหน้าอกขาย

๑๒) ยอ เป็นไม้มงคลชนิดหนึ่งที่หลาย ๆ คนมีความเชื่อว่า ถ้าใครปลูกหรือมีไว้อยู่ในบริเวณบ้านจะส่งเสริมให้กับตัวผู้เป็นเจ้าของหรือครอบครัวมีความเจริญรุ่งเรืองและก้าวหน้า ในด้านการใช้ประโยชน์เพื่อเป็นอาหารนั้นได้มีการนำใบยออ่อนไปทำทอหมกปลาช่อน นำใบอ่อนไปลวก ต้มให้สุกจิ้มกับน้ำพริก นำไปแกงอ่อม คนภาคอีสานมักจะรับประทานส้มตำมะละกอเป็นอาหารหลักเกือบจะทุกมื้อ แต่บางครั้งถ้าหามะละกอไม่ได้ หรือต้องการเปลี่ยนรสชาติ ก็มักจะนิยมนำผลยอมาสับทำเป็นส้มตำ

นอกจากการที่ได้มีส่วนต่าง ๆ จากต้นยอมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีคุณค่าแล้วนั้นในปัจจุบันมีกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรรู้จักนำส่วนต่าง ๆ จากต้นยอมาแปรรูปที่หลากหลายยิ่งขึ้นไปอีก โดยเฉพาะการนำผลยอแก่มาสับผสมกับเครื่องปรุงต่าง ๆ หมักเพื่อสกัดให้น้ำลูกยอสมุนไพรพร้อมดื่ม ซึ่งผู้ที่ดื่มสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่วนผู้



ต้นยอที่ปลูกตามหัวไร่ปลายนา พืชสมุนไพรที่มีคุณค่า

โรคบางชนิดได้ด้วย ผลหรือลูกยอมีสรรพคุณในการขับลม แก้โรคท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยระบาย ช่วยในการขับถ่าย แก้โรคแพ้อากาศ เม็ดในของลูกยอใช้ลดอาการปวดตามข้อ กระดูก คนสมัยก่อนเล่ากันว่า ถ้าใครกินลูกยอจิ้มกับเกลือบอ่ย ๆ แล้วยังทำให้อายุยืน

การจัดตั้งกลุ่มสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรได้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรข้างน้อยพัฒนาขึ้น โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานเกษตรอำเภอ บางไทร ปัจจุบันมีสมาชิก 15 คน กิจกรรมที่ดำเนินการในขณะนี้คือ การร่วมมือกันแปรรูปผลผลิตทางการ

ประทานและขาย และการนำลูกยอแก่มาหมักทำน้ำลูกยอสมุนไพรแบบไทย ๆ ก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้สมาชิกมีรายได้ด้วย

วิธีทำน้ำลูกยอพร้อมดื่ม มีส่วนผสมดังนี้ เลือกลูกยอแก่ซึ่งสีของผลจะเป็นสีเหลืองหรือขาว จำนวน 3 กิโลกรัม ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง นำมาสับเป็นแว่นบาง ๆ ใส่ในภาชนะ นำน้ำตาลทรายแดงจำนวน 3 กิโลกรัม เทใส่ลงไป คลุกเคล้ากันให้ทั่ว จากนั้นนำโสม 5 กรัม และน้ำผึ้ง 2 ช้อนแกง ใส่ลงไปผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันให้ทั่วอีกครั้ง จากนั้นนำไปใส่โองปิดฝาให้สนิท หมักไว้ 15 วัน เมื่อครบกำหนดเปิดฝาดอกเดิมน้ำสะอาดหรือน้ำสุกใส่ลงไป 3 กิโลกรัม แล้วปิดฝาทิ้งไว้อีก 70 วัน ก็จะได้น้ำลูกยอสกัดพร้อมดื่มที่มีรสชาตอร่อยกลมกล่อม จากนั้นนำมาบรรจุใส่ขวดขนาด 500 ซีซี ปิดฝาให้สนิท ปิดฉลากที่มีชื่อกลุ่ม วัน เดือน ปีที่ผลิต และบริโภคในแต่ละเดือนขายน้ำลูกยอพร้อมดื่มประมาณ 3,000 แก้วขาด ในราคาขวดละ 70 บาท

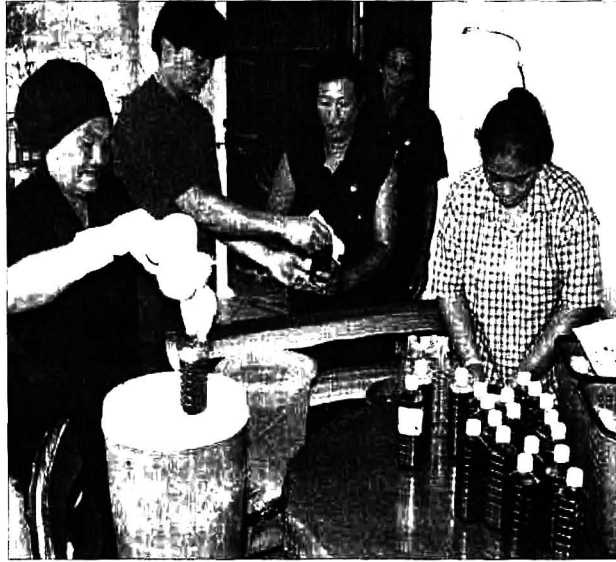
ในการหมักนม 2-3 เดือน รายได้นี้ยังไม่ได้นำมาใช้ขายและต้นทุนการผลิต สำหรับตลาดจำหน่ายไปขายเป็นประจำคือ ที่ปากคลองตลาด กรุงเทพมหานคร และจังหวัดใกล้เคียง

คุณทัศนีย์ ไกรภพ ผู้อำนวยการศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลข้างน้อย สำนักงานเกษตรอำเภอบางโพธิ์ เล่าให้ฟังว่า พื้นที่ปลูกต้นยอเฉพาะตำบลข้างน้อยประมาณ 10 ไร่ เป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่สำนักงานเกษตรอำเภอบางโพธิ์ ได้มีการรณรงค์ให้มีการปลูกเพิ่มมากขึ้นเพราะความต้องการในการใช้ประโยชน์ยังมีอีกมาก และเป็นทางเลือกในการเพิ่มรายได้ให้กับแม่บ้านเกษตรกรด้วย

ต้นยอสามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ช่วงปลูกที่เหมาะสมคือในฤดูฝน ส่วนใหญ่จะขยายพันธุ์ปลูกโดยเมล็ด เมื่อเพาะเมล็ดมีอายุได้ 2 เดือน จะนำมาปลูกแซมกับพืชอื่นในสวน โดยขุดหลุมและรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก จากนั้นนำกิ่งพันธุ์ต้นยอลงปลูกเกลี่ยดินกลบรดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นคอยรดน้ำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต้นยอจะเจริญเติบโตได้เร็ว ในเวลา 6-7 เดือน ก็จะให้ผลผลิต ต้นยอจะทยอยติดผลตลอดทั้งปี ถ้าปลูกใกล้น้ำจะให้ผลใหญ่และดก เป็นพืชที่ไม่กลัวน้ำและไม่กลัวแล้ง แต่ถ้าขาดน้ำ ผลจะ

เล็กและไมดก ลำต้นสูง 2-7 เมตร เปลือกเรียบ ใบมีลักษณะรีกว้าง ปลายใบแหลม เนื้อใบสีเขียวเป็นมัน ดอกออกรวมเป็นช่อกลม

เซนต์เมตร ภายในผลเมล็ดเป็นสีดำ เมื่อถึงเวลานี้คงพอสรุปได้ว่า ต้นยอเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บรรพบุรุษของเราได้



นางกนกม กลิ่นละวีน (ซ้ายมือ) ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรข้างน้อย นำน้ำลูกยอพร้อมดื่มบรรจุใส่ขวดสะอาด ปิดฉลากชื่อกลุ่ม วันเดือนปีที่ผลิต พร้อมนำออกขาย

ขนาดเล็กสีขาว ทรงผลกลมเรียวยาวมีตำรายาผลสีเขียว พอแก่จัดผิวเปลือกเป็นสีเหลืองหรือสีขาว มีกลิ่นหอมฉุน ขนาดผลยาว 3-11

เรียนรู้และคิดค้นเพื่อนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่าและได้มีการถ่ายทอดสิ่งที่ดีเหล่านั้นมาถึงลูกหลาน ส่วนผู้ที่เป็น

ลูกหลานก็ได้มีการสืบทอดและพัฒนาการแปรรูปได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น มีเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรและเกษตรกรได้ร่วมกันคิดและปรับปรุงวิธีการต่าง ๆ กระทั่งได้มีการนำผลยอมาสกัดเป็นน้ำลูกยอพร้อมดื่มเป็นน้ำสมุนไพรแบบไทย ๆ ที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ กระทั่งได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ของชุมชน และได้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรในการนำผลผลิตการเกษตรที่มีอยู่มาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าและเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ก็ขอฝากข้อเขียนนี้มายังท่านผู้อ่านได้สนับสนุนและเลือกซื้อพืชสมุนไพรไทย... น้ำลูกยอพร้อมดื่มเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่า ไว้เป็นเครื่องดื่มที่บ้านเพื่อไว้ดื่มเองหรือเพื่อรับรองญาติมิตรก็ได้ผลดีเช่นกัน ถ้าสนใจก็ลองติดต่อไปที่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรข้างน้อย ตำบลข้างน้อย อำเภอบางโพธิ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร. 0-1994-6396 หรือจะสอบถามไปที่สำนักงานเกษตรอำเภอบางโพธิ์ โทร. 0-3537-1424 ก็ได้เช่นกันครับ