

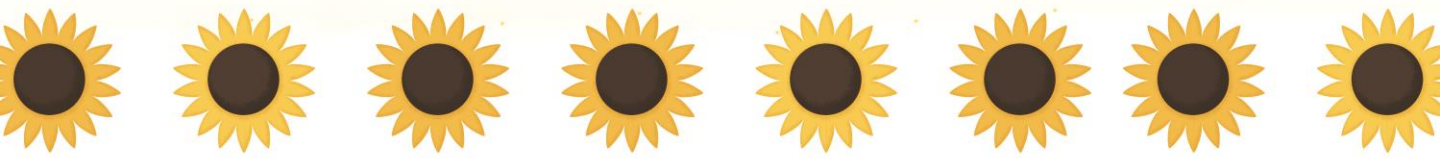
กรมส่งเสริมการเกษตร

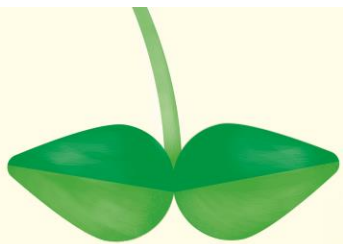
# การเพาะ ต้นอ่อนทานตะวัน ปลูกง่าย อร่อยได้ประโยชน์



โครงการผลิตสื่อต้นแบบถ่ายทอดความรู้การเกษตรรูปแบบ infographic

- เรื่อง : การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน
- จำนวน : 5 ชุด กรกฎาคม พ.ศ. 2559
- ที่มา/ข้อมูล : หมู้น้อง, 5ริเพาะทานตะวันงอก ปลูกกินเองกับสัตว์ ง่ายและถูกใจสุดๆ ฝั่บะ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://pantip.com/topic/31820061>. (วันที่สืบค้นข้อมูล 20 มิถุนายน 2559).
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2559). ทานตะวันงอก. ใน การเพาะ-ปลูกงอก. (หน้า 17).
- กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ภาพประกอบ : นางสาวคันธรส วัฒนเรืองโรจน์ กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
- นางอภิชาดา รนศรี กลุ่มศิลปกรรมส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
- นายพัฒนวิวัฒน์ เรืองระวงค์ กลุ่มศิลปกรรมส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
- จัดทำ : นางสาวคันธรส วัฒนเรืองโรจน์ กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี





# ประโยชน์ ต้นอ่อนทานตะวัน

ต้นอ่อนทานตะวันจะมีกลิ่นหอม กรอบ และมีรสชาติหวาน  
รับประทานได้ทั้งแบบสด หรือจะนำไปปรุงอาหาร เช่น ใส่ในสลัด  
ยำ ส้มตำ ผัดน้ำมันหอย ต้มและแกงต่างๆ หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยวแทนถั่วงอก

## วิตามินบี1

จำเป็นต่อการทำงานของ  
สมอง ระบบประสาท  
ระบบย่อย หัวใจและกล้ามเนื้อ

## โอเมก้า 3

ช่วยพัฒนาสมองวัยเด็ก  
ระบบประสาทและสายตา

## วิตามินเอ

ช่วยในการมองเห็น  
ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

## วิตามินบี6

มีส่วนในการสร้าง  
ภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

## โอเมก้า 6

ดีต่อระบบหัวใจ ไขมัน  
บรรเทาอาการปวดประจำเดือน

## วิตามินบี12

บำรุงประสาท  
เพิ่มสมาธิ ความจำ  
เสริมสร้างการเจริญเติบโต

## โอเมก้า 9

ลดคอเลสเตอรอล  
ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต  
ทำงานได้ดี

## ธาตุเหล็ก

ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

## วิตามินอี

ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง  
แลดูอ่อนกว่าวัย

## วิตามินซี

สารต้านอนุมูลอิสระ  
ป้องกันหวัด  
ผิวสวย

## โปรตีน

เสริมสร้างการเจริญเติบโต  
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ  
ภายในร่างกาย

## ไฟเลท

ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ  
บำรุงผิว



# เตรียมอุปกรณ์ เพาะต้นอ่อนทานตะวัน ดังนี้



เมล็ดทานตะวันสีดำ  
(สีสวยๆ อัตราการงอกน้อย)



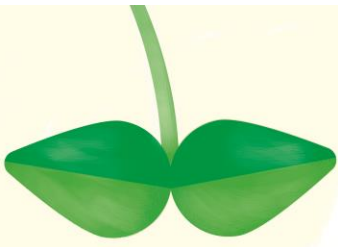
ถาด กระบะ หรือกะละมัง  
ทึบแสง 2 ใบ



วัสดุเพาะ  
ควรเป็นขุยมะพร้าวหรือถ่านแกลบ



ฝ็อกกี้สำหรับฉีดน้ำเปล่า



# วิธีเพาะ ต้นอ่อนทานตะวัน



1.

แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำไว้หนึ่งคืน  
ใช้เมล็ดสักครึ่งถ้วยถึงหนึ่งถ้วย



2.

เตรียมถาด 2 ใบ ไม่ต้องเจาะรู  
ระบายน้ำ ใส่วัสดุเพาะลงไปสูง  
ครึ่งนิ้วถึงหนึ่งนิ้ว สเปรย์น้ำให้ทั่ว  
พอชุ่มอย่าให้แฉะมาก



3.

โรยเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้ว  
กระจายให้ทั่วในกระบะเพาะ  
สเปรย์น้ำอีกครั้งให้ทั่วแล้วใช้  
กระบะอีกใบคว่ำปิดทับด้านบน



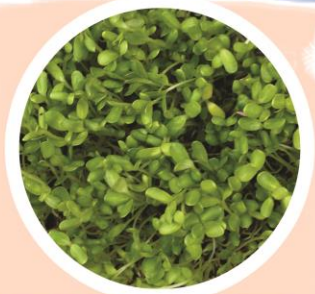
4.

รดน้ำด้วยสเปรย์วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น  
หลังรดน้ำ ปิดกระบะไว้เช่นเดิมเพื่อเก็บ  
ความชื้น เมล็ดจะงอกได้ไวขึ้น ประมาณ  
2 วัน มีรากโผล่ออกมาให้เห็นสีขาวๆ



5.

ประมาณ 3-4 วันหลังเพาะจะสูง  
ประมาณ 1 นิ้ว เริ่มผลิใบ 1 คู่  
ให้หงายกระบะวางทับไว้ด้านบน  
บังคับให้ต้นทานตะวันงอกในระดับ  
เดียวกัน สเปรย์รดน้ำเช้า-เย็น  
แล้วก็วางกระบะทับไว้ด้านบนเช่นเดิม



6.

ประมาณ 5-6 วันหลังเพาะ  
ลำต้นสูงประมาณ 2-3 นิ้ว  
เอากกระบะที่วางทับไว้ถอดได้  
จะเห็นใบมีสีเขียวเนื่องจาก  
ไม่โดนแสง เอวางถาดไว้ในที่ร่ม  
ห้ามโดนแสงแดด ไม่กี่ชั่วโมง  
ใบทานตะวันจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเขียว  
และสเปรย์รดน้ำเช้า-เย็น



7.

ประมาณวันที่ 7-11 วันหลังเพาะ  
สามารถตัดมากินได้ตามความชอบ  
ถ้าปล่อยให้โตนานจะเริ่มมีใบจริงออกมา  
รสชาติจะไม่ค่อยอร่อย

