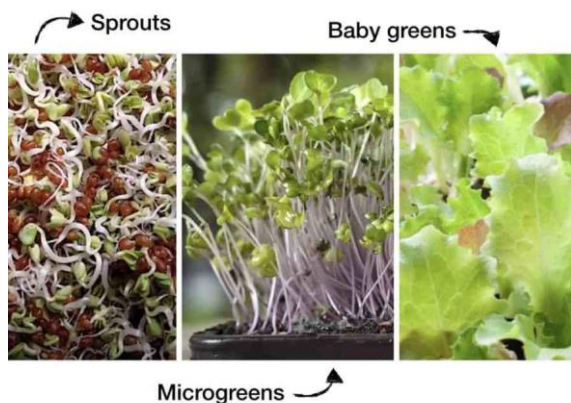


## ไมโครกรีน (Microgreens)

ไมโครกรีน คือ ต้นอ่อนของพืชผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวเพียง ๗-๑๔ วัน เป็นระยะที่มีใบเลี้ยงและใบจริงยังไม่พัฒนา ลำต้นสูงประมาณ ๒-๔ นิ้ว ไมโครกรีนคือ ระดับกลาง ระยะระหว่างเมล็ดงอกกับผักใบอ่อน เมล็ดงอกมีอายุ ๒ ถึง ๕ วัน ไมโครกรีนมีอายุ ๗ ถึง ๑๐ วัน ในขณะที่ผักใบอ่อนมีอายุ ๓ ถึง ๔ สัปดาห์



ในปัจจุบันการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมเป็นไปอย่างเร่งรีบ ปัญหาสุขภาพต่างๆที่เกิดขึ้นในเมือง สถานที่อยู่อาศัยที่มีพื้นที่อย่างจำกัด การปลูกผักกินเองอาจฟังดูเป็นเรื่องยากสำหรับคนเมือง จากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตดังกล่าวของผู้คนในสังคมเมืองทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจึงเริ่มหันมาสนใจในการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบในการรับประทานผัก ไมโครกรีนจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการบริโภคผัก ซึ่งจากเดิมที่เคยรับประทานผักในต้นที่โตเต็มวัย แต่หันมาบริโภคไมโครกรีนโดยไม่จำเป็นต้องทานผักในปริมาณมาก การบริโภคไมโครกรีนในอาหารแค่เพียงเล็กน้อยก็จะได้รับคุณค่าของสารอาหารในปริมาณที่มากกว่าการบริโภคผักโตเต็มวัย ยกตัวอย่างเช่น การทานต้นอ่อนบรอกโคลี ๕๐ กรัม ได้คุณประโยชน์เทียบเท่าบรอกโคลีโตเต็มวัย ๑ หัว ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่รักสุขภาพ ทานได้ทุกเพศทุกวัย เพราะไมโครกรีนอุดมไปด้วยสารอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ มีสารสารแอนตีออกซิแดนท์ มีสารพฤกษเคมีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ สามารถลดภาวะของโรคต่างๆ ได้แก่โรคหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ เป็นต้น ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิดของพืชผัก ผักไมโครกรีนจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเข้าถึงการบริโภคผักที่ปลอดภัย ปลอดภัยสารเคมี และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของคนในสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดในเรื่องของสถานที่ การหาปัจจัยการผลิต และเวลาที่จำกัด รวมถึงการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สาเหตุหลักมาจากความไม่สะดวก เวลาที่จำกัด และไม่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารที่ปลอดภัยมาบริโภคได้อย่างเพียงพอ เนื่องจากการปลูกผักไมโครกรีนสามารถปลูกได้ในสภาพพื้นที่ที่มีอยู่อย่างจำกัด เช่น ในบ้านเรือน พื้นที่ในอาคาร หรือตามคอนโด ซึ่งเหมาะต่อการปลูกเป็นผักสดสำหรับรับประทานในครัวเรือน เนื่องจากปลูกและดูแลรักษาง่ายอีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

การเพาะไมโครกรีนนั้นเหมือนกับการปลูกผักทั่วไป แต่ใช้ระยะเวลาการปลูกสั้นกว่าใช้เวลาเพียง ๗-๑๐ วันเท่านั้น เมื่อต้นอ่อนมีขนาดความสูงประมาณ ๑ - ๔ นิ้ว มีใบเพียง ๒ - ๓ ใบ ก็สามารถเก็บเกี่ยว นำมารับประทานได้แล้ว ทำให้เพิ่มรอบการผลิตได้รวดเร็วกว่าการปลูกผักต้นโตเต็มวัยทั่วไปหลายเท่า ดูแลง่าย ใช้พื้นที่ปลูกไม่มาก เมื่อคนส่วนใหญ่นึกถึงการปลูกผัก อาจจะนึกถึงการที่ต้องใช้ระยะเวลาหลายสัปดาห์หรือ เป็นเดือนกว่าจะได้ผลผลิต การปลูกพืชผักแบบตั้งเดิมต้องใช้เวลาและที่ดินจำนวนมาก ในทางกลับกัน ไมโครกรีนนั้นสามารถปลูกได้ง่าย สะดวก ใช้เวลาไม่มาก ชนิดของผักไมโครกรีนที่นิยมนำมาปลูกได้แก่ บรอกโคลี กะหล่ำปลี คื่นช่าย ผักโขม มัสตาร์ด ถั่วลันเตา เป็นต้น

การปลูกไมโครกรีน

วัสดุในการเพาะปลูก ได้แก่ เมล็ดผัก วัสดุปลูก ภาชนะปลูก กระบอกลดน้ำ

วิธีการปลูก

๑. นำวัสดุปลูกใส่ลงในภาชนะปลูก ไม่ให้อัดแน่นเกินไปและฉีดรดน้ำให้วัสดุปลูกมีความชุ่มชื้น
๒. โรยเมล็ดพันธุ์ให้ทั่ว พยายามให้เมล็ดกระจายอย่างสม่ำเสมอให้ซ้อนทับกันมากจนเกินไป
๓. ฉีดน้ำเล็กน้อยพอให้ชุ่ม
๔. หมั่นสังเกตในภาชนะปลูกทุกวัน และรดน้ำวันละ ๑ ครั้งให้ดินชุ่มชื้นอย่างสม่ำเสมอ
๕. หลังจากเพาะไปได้ ๒-๓ วัน เมล็ดจะเริ่มงอกเห็นใบ
๖. รอประมาณ ๗-๑๐ วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวนำมารับประทานได้

สำหรับในประเทศไทย ไมโครกรีนอาจยังไม่ได้ได้รับความนิยม และรับประทานกันอย่างแพร่หลายมากนัก ส่วนใหญ่มักนิยมนำไปใช้ประกอบตกแต่งบนจานอาหาร เพื่อให้ดูสวยงามน่ารับประทานมากขึ้น ไมโครกรีนมีสีสวยสด รสอร่อย และมีรสชาติที่เข้มข้นกว่าผักที่เจริญเติบโตเต็มวัยทั่วไป มักนิยมนำมารับประทานสดมากกว่าและสามารถนำไปเป็นส่วนประกอบสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างหลากหลาย เช่นนำมาปั่นเป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ หรือนำมาโรยหน้าทานกับซूप สลัด หรือแซนด์วิช ก็ได้รับประโยชน์และได้คุณค่าทางอาหาร ปัจจุบันผักไมโครกรีนจัดว่าเป็นรูปแบบใหม่ในการบริโภคผักของคนไทย

นางสาวอลิษา อวยพร

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

สำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ ๒ จังหวัดราชบุรี

กรมส่งเสริมการเกษตร



