

การปลูกล้วย



กล้วยเป็นไม้ผลเขตร้อน ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผลสุกนอกจากจะใช้รับประทานเป็นผลไม้แล้ว ยังสามารถนำมาปรุงอาหารคาวหวาน และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปชนิดต่าง ๆ อีกหลายชนิด ได้แก่ กล้วยตาก ท็อปปี้ กล้วยทอด กล้วยบวชชีกระป๋อง กล้วยในน้ำเชื่อมกระป๋อง เป็นต้น

ส่วนใบตองสดสามารถนำไปใช้ห่อของ ทำงานประดิษฐ์ศิลปะต่าง ๆ ได้แก่ กระถง บายศรี ใบตองแห้ง ใช้ทำกระถงใส่อาหาร และใช้ห่อผลไม้ เพื่อให้มีผิวสวยงามและป้องกันการทำลายของแมลงก้านใบและกาบกล้วยแห้งใช้ทำเชือก กาบสดใช้สำหรับการแทงหยวกประกอบเมรุในการฌาปนกิจศพ หัวปลี (ดอกกล้วยน้ำว้า) ยังใช้รับประทานแทนผักได้ดีอีกด้วย สำหรับคุณค่าทางอาหาร กล้วยเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ

เนื่องจากกล้วยเป็นพืชที่ใช้ต้นทุนการผลิตต่ำอีกทั้งปลูกแล้วดูแลรักษาง่ายให้ผลผลิตเร็ว และเจริญเติบโตได้ดีในทุกภาคของประเทศไทย รวมทั้งตลาดยังมีความคล่องตัวสูงทั้งตลาดภายในประเทศและตลาดส่งออก กล้วยจึงเป็นไม้ผลที่เกษตรกรควรพิจารณาปลูกเป็นการค้าทั้งในลักษณะพืชหลักหรือแซมพืชอื่น ๆ เป็นการเพิ่มรายได้ให้เกษตรกรได้อีกทางหนึ่ง



สถานการณ์ผลิตและการตลาดกล้วย

1. สถานการณ์ผลิต กล้วยน้ำว้ามีการปลูกกันทั่วไปทั้งแถบหลังบ้านและเชิงการค้า ปี 2538 มีพื้นที่ปลูก 732,000 ไร่ ผลผลิต 1,185,000 ตัน แหล่งปลูกได้แก่ เลย นครพนม หนองคาย ชุมพร ระนอง และ นครราชสีมา

กล้วยหอม ส่วนใหญ่มีการปลูกเชิงการค้าแหล่งปลูกได้แก่ ชุมพร ระนอง สงขลา นราธิวาส และ กรุงเทพมหานคร ปี 2538 มีพื้นที่ปลูก 53,560 ไร่ ผลผลิต 90,439 ตัน ผลผลิตเฉลี่ย 2,391 กิโลกรัม/ไร่

กล้วยไข่ เป็นกล้วยที่ปลูกเชิงการค้าเป็นส่วนใหญ่ แหล่งปลูกสำคัญ จังหวัดกำแพงเพชร เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ นครสวรรค์ สุโขทัย ชลบุรี ตรัง นครศรีธรรมราช ปี 2538 มีพื้นที่ปลูก 93,000 ไร่ ผลผลิต 150,000 ตัน ผลผลิตเฉลี่ย 2,140 กิโลกรัม/ไร่

2. สถานการณ์ตลาด การตลาดกล้วยส่วนใหญ่ปลูกเพื่อส่งขายตลาดภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง กล้วยหอม และกล้วยไข่

2.1 กล้วยน้ำว้า

ตลาดส่วนใหญ่เป็นตลาดกล้วยสดเพื่อการบริโภคได้แก่ ตลาดท้องถิ่น ตลาดประจำจังหวัด และตลาดกลางกรุงเทพฯ ได้แก่ ตลาด อตก. ตลาดสี่มุมเมือง ตลาดไท ฯลฯ ราคาที่เกษตรกรขายได้ในปี 2537

กิโลกรัมละ 3.22 บาท

นอกจากนี้ กล้วยน้ำว้ายังสามารถส่งโรงงานแปรรูปต่าง ๆ เช่น โรงงานทำกล้วยตาก กล้วยกวน กล้วยทอด กล้วยฉาบ



กล้วยน้ำว้า

สำหรับการส่งออกไปจำหน่ายต่างประเทศส่วนใหญ่อยู่ในรูปผลิตภัณฑ์แปรรูปกล้วยกระป๋องในน้ำเชื่อม กล้วยบวชชี กล้วยผสมกับผลไม้อื่น (ฟรุ๊ตสลัด)

2.2 กล้วยหอมทอง

ตลาดภายในส่วนใหญ่เป็นกล้วยสดเพื่อการบริโภคผลสุก ตลาดนอกเป็นตลาดท้องถิ่น ตลาดประจำจังหวัด ตลาดกลาง ได้แก่ ตลาดสี่มุมเมือง ตลาดไท ปากคลองตลาด ฯลฯ ราคาที่เกษตรกรขายได้ ปี 2537 กิโลกรัมละ 9.30 บาท



กล้วยหอมค่อม

สวนตลาดส่งออก ปัจจุบันมีการผลิตกล้วยส่งไปยังประเทศญี่ปุ่น ของสหกรณ์การเกษตรทำยาง จังหวัดเพชรบุรี และที่สหกรณ์การเกษตรระแม จังหวัดชุมพร ปริมาณที่ได้ส่งออกปี 2539 จำนวน 878 ตัน มูลค่า 18.5 ล้านบาท

2.3 กล้วยไข่

ตลาดภายในประเทศ ได้แก่ ตลาดท้องถิ่น เช่น ตลาดรับของกิโลเมตร 8 ถนนสายกำแพงเพชร จังหวัด พิษณุ ตลาดป่าอ่าว ริมถนนสายเอเชียระหว่างนครสวรรค์-กำแพงเพชร ตลาดประจำจังหวัด และตลาด กลางกรุงเทพฯ ได้แก่ ปากคลองตลาด ตลาดสี่มุมเมือง ตลาดไท เป็นต้น ราคาที่เกษตรกรขายได้ ในปี 2538 กิโลกรัมละ 4.27 บาท

ตลาดส่งออก ได้แก่ ตลาดฮ่องกง ตลาดญี่ปุ่น ตลาดไต้หวัน ปริมาณที่ส่งออกปี 2540 จำนวน 1,300 ตัน มูลค่า 8.32 ล้านบาท

ต้นทุนและผลตอบแทน			
รายการ	กล้วยน้ำว้า	กล้วยหอมทอง	กล้วยไข่
ต้นทุน (บาท)	1,800	3,500	3,423
รายได้/ไร่ (บาท)	6,000	17,500	13,470



สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

กล้วยเป็นไม้ผลล้มลุกที่สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น โดยเฉพาะใน สภาพที่อากาศคงที่ จะทำให้กล้วยเจริญเติบโตและให้ผลผลิตอย่างต่อเนื่อง ช่วงอากาศแห้งแล้งที่ยาวนาน หรือช่วงอากาศหนาวเย็น 2-3 เดือน มีผลต่อการชะงักการเจริญเติบโตของกล้วยได้ และทำให้ผลผลิต กล้วยต่ำลง

ดิน ดินที่เหมาะสมต่อการปลูกกล้วย ควรเป็นดินที่มีค่าความเป็นกรดต่าง (pH) อยู่ระหว่าง 4.5-7 ที่เหมาะสมที่สุดคือ (pH) = 6 เป็นดินร่วนซุยมีความอุดมสมบูรณ์สูง ระบายน้ำดี

ความชื้น พื้นที่ที่เหมาะสมในการปลูกกล้วย ควรมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยระหว่าง 50-100 นิ้ว/ปี จำนวนวันที่ฝนตกควรยาวนาน หากมีฝนตกในช่วงสั้น การปลูกกล้วยจะต้องให้น้ำชลประทานช่วยเพิ่ม รักษาความชุ่มชื้นของดินเพิ่มขึ้น แต่ในพื้นที่ที่มีฝนตกชุกควรทำการระบายน้ำให้แก่กล้วย

ลม พื้นที่ที่เหมาะสมในการปลูกกล้วย ไม่ควรเป็นแหล่งที่มีลมแรงตลอดปี นอกจากจะทำให้ใบ กล้วยฉีกขาดแล้ว อาจจะมีผลทำให้กล้วยหักกลางต้น (หักคอ) หรือโคนล้มได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงที่กล้วยออกเครือแล้ว



พันธุ์กล้วยที่ปลูกเป็นการค้า

1. กล้วยน้ำว้า เป็นกล้วยที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายทั่วทุกภาคของประเทศไทยสามารถทนทานสภาพดินฟ้าอากาศได้ดีกว่ากล้วยพันธุ์อื่น ๆ การดูแลรักษาง่าย การใช้ประโยชน์จากผล ต้น ใบ ดอก มากกว่ากล้วยชนิดอื่น ๆ ลำต้นสูงปานกลาง เมื่อสุก มีรสชาติหวาน เนื้อแน่น สีเหลืองอ่อน กล้วยน้ำว้าสามารถจำแนกเป็นพันธุ์ต่าง ๆ ดังนี้

- 1.1 กล้วยน้ำว้าแดง สีเนื้อของผลมีได้กลางสีแดง
- 1.2 กล้วยน้ำว้าขาว สีเนื้อของผลมีได้กลางสีเหลือง
- 1.3 กล้วยน้ำว้าเหลือง สีเนื้อของผลมีได้กลางสีเหลือง
- 1.4 กล้วยน้ำว้าค่อม เป็นกล้วยที่ลำต้นเตี้ยหรือแคระ

2. กล้วยหอมทอง เป็นกล้วยที่มีลักษณะลำต้นใหญ่ แข็งแรง กาบใบชั้นในมีสีเขียวหรือชมพูอ่อน เครือได้รูปทรงมาตรฐาน มีน้ำหนักมาก ผลยาวเรียวยาว ปลายผลคอดเป็นแบบคอขวด เปลือกหนา ผลสุกมีสีเหลืองทอง เนื้อมีรสชาติหอมหวาน โดยเฉลี่ยเครือหนึ่ง ๆ จะมีประมาณ 6 หวี เป็นพันธุ์ที่ไม่ต้านทานโรคตายพราย และโรคใบจุด

3. กล้วยหอมเขียว เป็นกล้วยที่มีลักษณะทั่ว ๆ ไป คล้ายกล้วยหอมทอง แต่กล้วยหอมเขียว กาบใบชั้นในมีสีแดงสด ปลายผลมน ผลสุกมีสีเหลืองอมเขียว เปลือกหนา เป็นที่นิยมของผู้บริโภคในตลาดต่างประเทศ นอกจากนี้ กล้วยหอมเขียวยังต้านทานโรคตายพรายได้ดี แต่อ่อนแอต่อโรคใบจุด

4. กล้วยหอมค่อม เป็นกล้วยหอมอีกชนิดหนึ่งลำต้นเตี้ย หรือแคระ ผลมีลักษณะคล้ายกล้วยหอมเขียว เนื้อรสชาติดี จึงมีชื่อว่า กล้วยหอมเขียวเตี้ยอีกด้วย

5. กล้วยไข่ เป็นกล้วยที่มีลำต้นสูงบาง สีใบและก้านใบสีเหลืองอ่อน ไม่มีนวล กาบใบมีสีน้ำตาลหรือสีช็อคโกแลต เครือเล็ก ผลมีขนาดเล็ก เปลือกบาง เมื่อสุกมีสีเหลืองเข้ม เนื้อแน่น สีเหลืองรสหวาน เจริญเติบโตได้ดีในที่ร่ม ต้านทานโรคตายพราย แต่อ่อนแอต่อโรคใบจุด

6. กล้วยหักมุก เป็นกล้วยที่มีลำต้นขนาดปานกลาง ลำต้นมีสีเขียวนวล ผลโต เป็นเหลี่ยม สีเขียวนวล ปลายผลเรียวยาว ผลเมื่อสุกสีเหลืองนวล เปลือกหนามีรอยแตกกลางงาเนื้อฟู สีเหลืองเข้มเหมาะสำหรับนำมาทำกล้วยปิ้ง กล้วยเชื่อม



กล้วยหักมุก

7. **กล้วยเล็บมือนาง** เป็นกล้วยที่มีลำต้นค่อนข้างเล็กไม่สูงมากนัก ผลขนาดเล็ก ปลายผลเรียวแหลม ผลสุกมีสีเหลืองเข้ม เนื้อแน่น รสชาติหอมหวาน ใช้สำหรับรับประทานสุก หรือทำเป็นกล้วยตาก เป็นพันธุ์ที่ปลูกเป็นการค้าทางภาคใต้ของประเทศไทย จังหวัดที่ปลูกเป็นการค้ามากคือ จังหวัดชุมพร



กล้วยเล็บมือนาง



ฤดูกาลปลูกกล้วย

การปลูกกล้วยให้ได้ผลดี ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ซึ่งดินมีความชุ่มชื้น ในช่วงฤดูฝนเหมาะสำหรับการเจริญเติบโตทางลำต้นและออกปลี จนสามารถเก็บเกี่ยวกล้วยได้ในช่วงปลายฤดูฝนพอดี แต่อย่างไรก็ตามสำหรับการปลูกกล้วยในเขตชลประทานที่มีน้ำเพียงพอ สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลา

กล้วยที่กำหนดเวลาปลูกให้เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตลาดผู้บริโภค ได้แก่

1. **กล้วยไข่** ควรได้ผลผลิตที่สามารถเก็บเกี่ยวได้ในช่วงสารทไทย ไหว้พระจันทร์ ชาวสวนส่วนใหญ่จะเริ่มปลูกในราวเดือนเมษายน-พฤษภาคม ซึ่งจะทำให้สามารถเก็บเกี่ยวกล้วยได้ในเดือนสิงหาคม-ตุลาคม

2. **กล้วยหอม** การปลูกกล้วยเป็นการค้าสำหรับตลาดภายในประเทศก็เช่นเดียวกันกับกล้วยไข่ เกษตรกรคาดหวังว่าจะเก็บเกี่ยวกล้วยขายในช่วงสารทไทย ไหว้พระจันทร์ และกินเจ ซึ่งจะทำให้ราคากล้วยสูงกว่าช่วงปกติ แต่สำหรับการผลิตกล้วยหอมเพื่อการส่งออกนั้น ส่วนใหญ่จะทำการผลิตในลักษณะรวมกลุ่มใหญ่ เพื่อผลิตกล้วยส่งให้ตลาดผู้ส่งออกอย่างต่อเนื่อง เช่น การผลิตกล้วยหอมทองของสหกรณ์การเกษตรท่ามาย จังหวัดเพชรบุรี เป็นต้น ซึ่งการผลิตจะต้องมีการวางแผนการผลิตให้สามารถเก็บเกี่ยวตามที่ตลาดส่งออกต้องการ

กล้วยมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

กล้วยอุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส ร่วมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

ประโยชน์ของกล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรคเลยคะ ส่วนจะช่วยป้องกันโรคใดได้บ้างนั้นเราไปหาข้อมูลมาให้แล้ว ดังนี้

1. โรคโลหิตจาง ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

2. โรคความดันโลหิตสูง มีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตมาก อย.ของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถโฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

3. กำลังสมอง มีงานวิจัยในกลุ่มนักเรียน 200 คน โรงเรียน Twickenham พบว่ากินกล้วยมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปี ด้วยการจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น

4. โรคท้องผูก ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

5. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try Potophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะ ถูกเปลี่ยนเป็น Serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง

6. อาการเมาค้าง วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา

7. อาการเสียดท้อง กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียด ท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้

8. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

9. ยุงกัด ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด มีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่า เปลือกกล้วยสามารถแก้เม็ดผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้

10. ระบบประสาท วิธีควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงอย่างทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได้

11. โรคลำไส้เป็นแผล กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อต้านทานการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนุ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องโรคลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคือง และยังไม่เคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

12. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วย คือผลไม้ที่สามารถทำให้ อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวัง ตัวอย่างในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทารกที่เกิดมา จะมีอุณหภูมิเย็น

13. ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้ เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ Try Potophan ทำให้อารมณ์ดี

14. การสูบบุหรี่ กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยังมีโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็วอันเป็นผล จากการลดเลิกลิโคตินนั่นเอง

15. ความเครียด โปรแตสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ การส่งออกซิเจน ไปยังสมอง และปรับระดับน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตรา metabolic ในร่างกายของเราจะขึ้นสูง และทำให้ระดับโปรแตสเซียมในร่างกายของเราลดลง แต่โปรแตสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วย จะช่วยให้เกิด ความสมดุล

16. เส้นเลือดฝอยแตก จากการวิจัยที่ลงในวารสาร "The New England Journal of Medicine" การกินกล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%

17. โรคหูด การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใส่เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้