



ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

ถั่วลิ้นฟัก

มหัศจรรย์

เหมือนอู๋อินเดีย

สรรพคุณเด่น!

ฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศ
บำรุงสมองและร่างกาย
รักษาโรคพาร์กินสัน



เรียบเรียงโดย
กองบรรณาธิการสถาพรบุ๊คส์

รอยล้นפק มหิศจรรย หมามุ่ยอินเดีย

เรียบเรียงโดย

กองบรรณาธิการสถาปนิกส์

มนุษย์สร้างคำพูดขึ้นมา ชิดเขียนถ้อยคำลงบนแผ่นดินเหนียว ผืนหนัง ไม้ไผ่ และ
กระดองเต่า

การค้นพบกระดาษและการพิมพ์ ทำให้หนังสือมีรูปลักษณ์ที่พกพาได้สะดวก
และเผยแพร่ไปในวงกว้างอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์ การพิมพ์ช่วย
สถาปนาภาษาของแต่ละชาติให้มั่นคง ช่วยให้ภาษาของสามัญชนแพร่หลาย ทำให้คน
อ่านออกเขียนได้เพิ่มสูงขึ้น และขยายวงกว้างออกไปนอกวงผู้นำและนักบวช

และแท้จริงแล้ว การพิมพ์หนังสือคือการเปลี่ยนแปลงอย่างถึงรากถึงโคน
ทั้งทางความคิดและสังคม



สำนักพิมพ์ศตวรรษ

ลำดับที่ 1089

รวนลันฝัก มหัทศจรยหามมูยอินเดย
กองบรรณาธิการศตวรรษบุคคส์ : เรียบเรียง
พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2559

ราคา 135 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมสำนักหอสมุดแห่งชาติ
กองบรรณาธิการศตวรรษบุคคส์.

รวนลันฝัก มหัทศจรยหามมูยอินเดย.-กรุงเทพฯ : ศตวรรษบุคคส์, 2559.
144 หน้า.

1. หามมูย (พืช). I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-00-2437-7

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ
บรรณาธิการเล่ม : ศราวุธ เอี่ยมเยี่ยม กันติกร ธีระบุญ
พิสูจน์อักษร : นุชนภา อุ่มชมสุข
ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เอกอนันต์ ศิริเลิศฤทัย
พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทศตวรรษบุคคส์ จำกัด
กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : วรพันธ์ โลกิตศตวรรษ
รองกรรมการผู้จัดการ : สุภัคชญา โลกิตศตวรรษ
รองบรรณาธิการบริหาร/ผู้จัดการฝ่ายผลิตและศิลปกรรม : ธัญภักดิ์ พงษ์ไชย
ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจการ : นฤเบศ สมฤทธิ์
ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : เจตยา โลกิตศตวรรษ
หัวหน้าหน่วยประชาสัมพันธ์ : อารินา ศิริบุญ

คณะที่ปรึกษา

ที่ปรึกษาด้านบรรณาธิการ : รศ. ประพนธ์ เรืองณรงค์ รศ. ดร. พุทธกาล รัชชวร
ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย : ธนกร กองเพ็ง



ศตวรรษบุคคส์

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทศตวรรษบุคคส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com

กองบรรณาธิการคัดสรรต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดขอเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 21, 54



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำนิยาม

ขณะที่ผมยังดำรงตำแหน่งเป็นนักวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ก็มองเห็นศักยภาพของหมามู๋ยอินเดียว่าจะเป็นพืชที่ทำเงินสร้างรายได้และสร้างอาชีพให้แก่เกษตรกรไทย ทั้งในการปลูกเพื่อขายเมล็ดและการแปรรูปเป็นยาหรืออาหารเสริมเพื่อจำหน่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ

แต่ปัจจุบันยังติดปัญหาบางประการ ซึ่งหากกระทรวงสาธารณสุขและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีบทบาทในการรับรองมาตรฐานสำหรับการแปรรูปเป็นยาและอาหารเสริม (ซึ่งมีผลวิจัยมากมายในระดับโลกให้การยอมรับ) ผู้ที่ปลูกหมามู๋ยอินเดียว่ก็จะลืมตาอ้าปากได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ เพื่อที่เกษตรกรไทยอันเป็นรากฐานของประเทศจะสามารถใช้พืชมหัศจรรย์ชนิดนี้ในการสร้างงาน สร้างรายได้ สร้างความมั่นคง และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่พวกเขาและครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

สมโภชน์ ทับเจริญ

อดีตผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและ

ฝึกอบรมการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ สถาบันสุวรรณวาทกสิกิจ

เพื่อการค้นคว้าและพัฒนาปศุสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

คำนิยม

รายนันผัก มหัศจรรย์หมามุ่มอินเดีย เป็นหนังสือที่นำเสนอความจริงในทุกๆ ด้านของหมามุ่มอินเดีย เพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลที่ครอบคลุมแล้วนำไปใช้เป็นแนวทางในการคิดพิจารณาและตัดสินใจต่างๆ เช่น หากต้องการปลูกพืชชนิดนี้เป็นอาชีพหลัก ต้องเตรียมการอย่างไร หรือถ้าสนใจปลูกเป็นอาชีพเสริม ต้องทำอย่างไรบ้าง ฯลฯ

นอกจากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านรู้จักและเข้าใจหมามุ่มอินเดียได้อย่างครบถ้วน ทั้งในเรื่องของประโยชน์ สรรพคุณและการเพาะปลูกแล้ว **รายนันผัก มหัศจรรย์หมามุ่มอินเดีย** ยังนำเสนอมุมมองในการแก้ปัญหา พัฒนาและต่อยอด เช่น การรวมกลุ่มเกษตรกรในการเพาะปลูกเพื่อจำหน่ายเมล็ดดีบหรือการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ซึ่งจะเป็นหนทางที่ทำให้เกษตรกรหรือผู้ผลิตมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

เกรียงศักดิ์ สอาดรักษ์

นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ

ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ

ภาควิชาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน

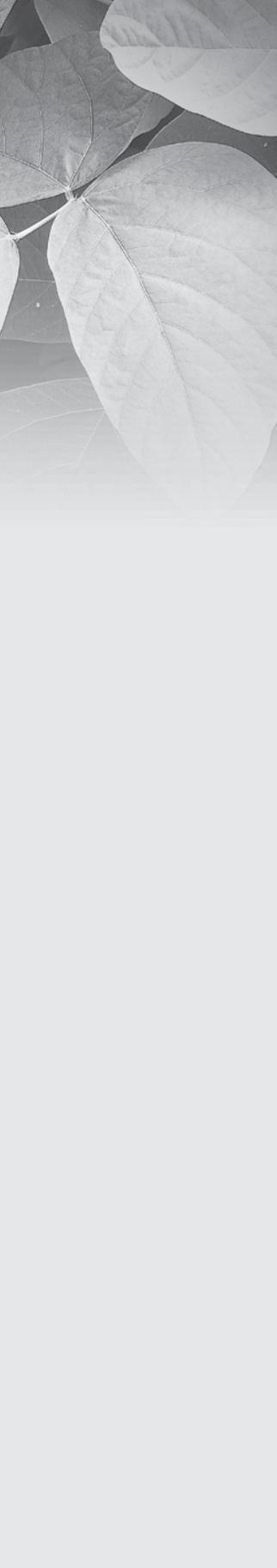
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน



คำนำสำนักพิมพ์

หมามุ่ยอินเดีย เป็นพืชเศรษฐกิจที่กำลังได้รับความสนใจอันเนื่องมาจากความต้องการของตลาดต่างประเทศเพื่อนำไปสกัดเป็นยารักษาโรคพาร์กินสัน อีกทั้งยังมีสรรพคุณในด้านฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศ บำรุงสมองและร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับธุรกิจด้านสุขภาพที่กำลังเติบโตเป็นอย่างมากในปัจจุบัน โดยพืชชนิดนี้ยังเหมาะสมกับภูมิอากาศแบบไทยๆ ปลูกง่าย โตไว ให้ผลผลิตเร็ว จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการเสาะหาพืชราคาดีมีอนาคตมาเพาะปลูก

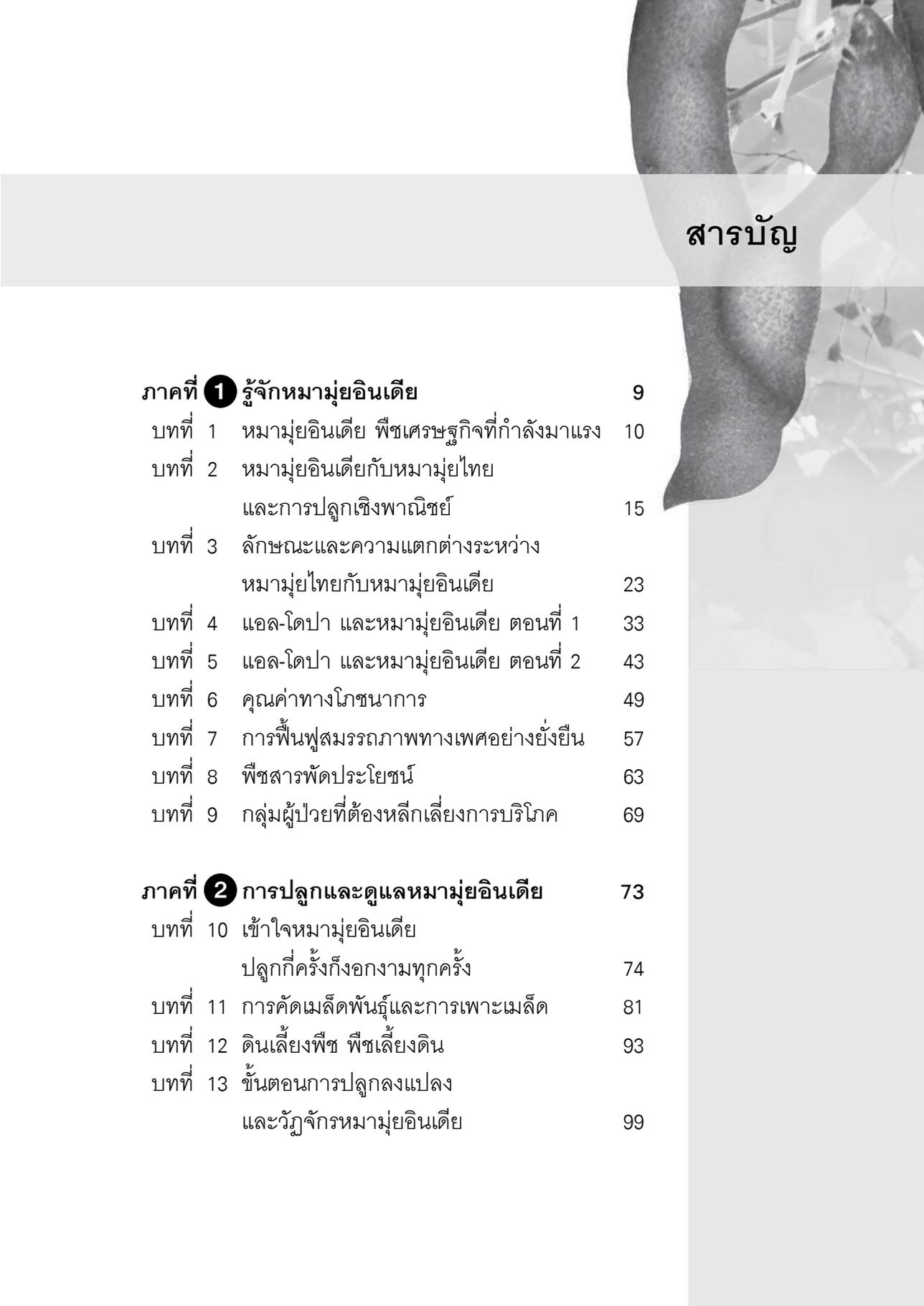
แต่ในปัจจุบัน ข้อมูลเกี่ยวกับหมามุ่ยอินเดียในเมืองไทยยังมีไม่มากนัก เพราะเพิ่งมีการนำมาปลูกและศึกษาอย่างจริงจังเมื่อปี 2554 โดยคณะนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ทางสำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์ เห็นว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องมีหนังสือเกี่ยวกับหมามุ่ยอินเดียที่ให้ข้อมูลอย่างถูกต้องและครบถ้วน ที่สำคัญ ต้องอ่านสนุก เข้าใจง่าย สร้างแรงบันดาลใจ นำไปใช้และปฏิบัติได้จริง กระทั่งสำเร็จเสร็จสิ้นเป็นหนังสือ *รวยล้นฝัก มหัศจรรย์หมามุ่ยอินเดีย เล่มนี้*



รวยล้นฝัก มหัทศจรรย์หามามุ่ยอินเดียน เป็นหนังสือที่
พิถีพิถันในการจัดทำเป็นอย่างสูง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและ
น่าสนใจ โดยทางทีมงานได้สัมภาษณ์ **อาจารย์สมโภชน์
ทับเจริญ** อดีตผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและฝึกอบรมการเลี้ยง
สุกรแห่งชาติ สถาบันสุวรรณวาทกสิกิจ เพื่อการค้นคว้าและ
พัฒนาปศุสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน ผู้ที่ได้ชื่อว่าเข้าใจหามามุ่ยอินเดียนอย่าง
ถ่องแท้ หรือหากจะบอกว่าเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจหามามุ่ยอินเดียน
มากที่สุดในเมืองไทยก็ไม่ใช่คำกล่าวอ้างที่เกินจริงแต่อย่างใด
ด้วยท่านเป็นผู้นำเมล็ดหามามุ่ยอินเดียนมาเพาะปลูกเพื่อศึกษา
วิจัยอย่างครบวงจรเป็นคนแรกของเมืองไทย รวมทั้งได้
สัมภาษณ์ **อาจารย์เกรียงศักดิ์ สอาดรักษ์** นักวิชาการเกษตร
ชำนาญการพิเศษ ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ
ภาควิชาวาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผู้บริหารโครงการปลูก
หามามุ่ยอินเดียนของศูนย์วิจัยฯ ในปัจจุบัน

ทางสำนักพิมพ์ขอขอบคุณ อาจารย์สมโภชน์ ทับเจริญ
และอาจารย์เกรียงศักดิ์ สอาดรักษ์ เป็นอย่างสูงสำหรับข้อมูล
ต่างๆ รวมถึงการอนุญาตให้ทีมงานเข้าไปศึกษาเพื่อเก็บข้อมูล
ในแปลงหามามุ่ยอินเดียนของสถาบันเป็นระยะ เพื่อให้เข้าใจ
กระบวนการการเพาะปลูก การดูแล และการเติบโตของเจ้าพืช
มหัทศจรรย์ชนิดนี้ได้อย่างถ่องแท้และถูกต้อง

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์



สารบัญ

ภาคที่ ๑	รู้จักหมามุ่ยอินเดีย	9
บทที่ 1	หมามุ่ยอินเดีย พืชเศรษฐกิจที่กำลังมาแรง	10
บทที่ 2	หมามุ่ยอินเดียกับหมามุ่ยไทย และการปลูกเชิงพาณิชย์	15
บทที่ 3	ลักษณะและความแตกต่างระหว่าง หมามุ่ยไทยกับหมามุ่ยอินเดีย	23
บทที่ 4	แอล-โดปา และหมามุ่ยอินเดีย ตอนที่ 1	33
บทที่ 5	แอล-โดปา และหมามุ่ยอินเดีย ตอนที่ 2	43
บทที่ 6	คุณค่าทางโภชนาการ	49
บทที่ 7	การฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศอย่างยั่งยืน	57
บทที่ 8	พืชสารพัดประโยชน์	63
บทที่ 9	กลุ่มผู้ป่วยที่ต้องหลีกเลี่ยงการบริโภค	69
ภาคที่ ๒	การปลูกและดูแลหมามุ่ยอินเดีย	73
บทที่ 10	เข้าใจหมามุ่ยอินเดีย ปลูกกี่ครั้งถึงออกงามทุกครั้ง	74
บทที่ 11	การตัดเมล็ดพันธุ์และการเพาะเมล็ด	81
บทที่ 12	ดินเลี้ยงพืช พืชเลี้ยงดิน	93
บทที่ 13	ขั้นตอนการปลูกลงแปลง และวัฏจักรหมามุ่ยอินเดีย	99



บทที่ 14	การทำค้าง	105
บทที่ 15	เกษตรอินทรีย์วิถี การป้องกันศัตรูพืช โดยไม่ใช้สารเคมี	113

ภาคที่ 3 การแปรรูปจากวัตถุดิบสู่วัตถุดิบ 121

บทที่ 16	จากวัตถุดิบสู่วัตถุดิบ	122
บทที่ 17	ร่วมกันเราช่วย	129
บทที่ 18	การแปรรูปในเชิงพาณิชย์	135



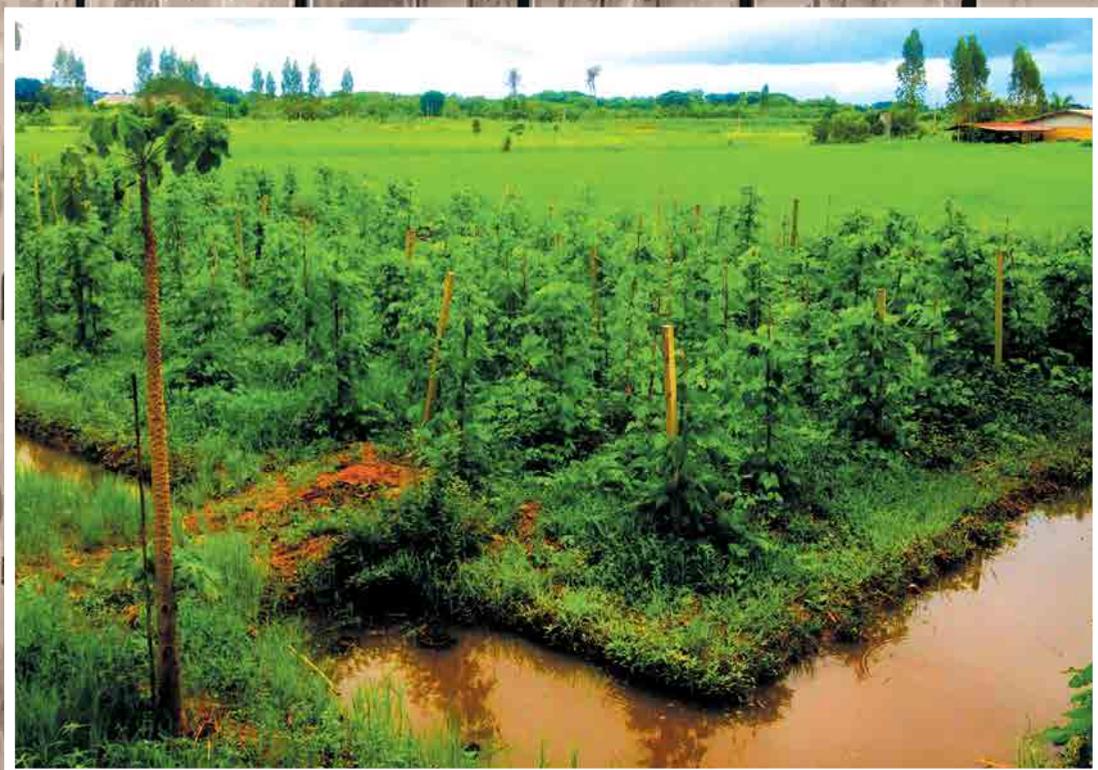
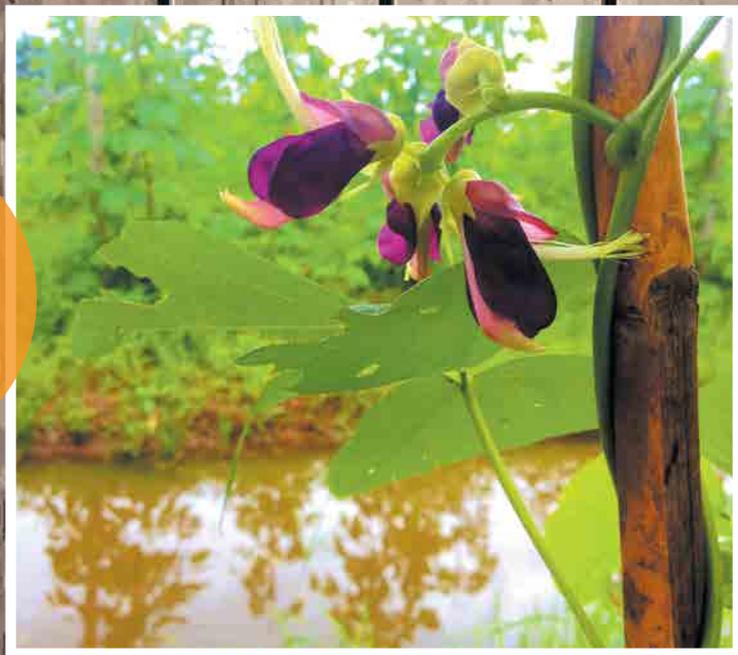


ภาคที่

1

รู้จักหมามุ่ยอินเดีย

บทที่
1



หมามุ่ยอินเดีย พืชเศรษฐกิจที่กำลังมาแรง

เมื่อเอ่ยถึงหมามุ่ย! ท่านผู้อ่านคงรู้สึกคุ้นชินมาทันที ด้วยพิษสง การสร้างความระคายเคืองในระดับที่ต้องเกาอย่างทูลุนทูลาย จนเป็นที่กล่าวขานและน่าหวาดหวั่น หลายคนจึงคิดว่าอยู่ห่างๆ มันน่าจะดีที่สุด... แต่อย่าเพิ่งด่วนสรุปว่าพืชชนิดนี้ทำให้คันคะเยอ เสมอไป เพราะหมามุ่ยที่กำลังจะนำเสนอเป็นอีกสายพันธุ์หนึ่ง นอกจากไม่ทำให้คันแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท บำรุง ร่างกาย ฟันพุ่มสมรรถภาพทางเพศ ที่สำคัญ เป็นอีกช่องทางทำเงิน เพราะให้ผลผลิตสูง กำลังเป็นที่ต้องการของตลาดต่างประเทศ อีกทั้งยังแปรรูปได้หลากหลาย ถึงขนาดที่พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เคยแนะนำให้เกษตรกรปลูกจนเกิด กระแสฮอตฮิตขึ้นมาทันที เป็นพืชเศรษฐกิจดาวรุ่งที่กำลัง พุ่งแรง มีชื่อเรียกขานอย่างเป็นทางการว่า **หมามุ่ยอินเดีย**



หมามุ่ยอินเดียเมล็ดพันธุ์สีขาว

หมามุ่ยอินเดีย หรือเวลเวทบีน (Velvet Bean) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mucuna pruriens* (L.) DC. var. *utilis* เป็นสายพันธุ์ที่ทั่วโลกให้การยอมรับ เพราะมีผลวิจัยระดับสากลการันตีสรรพคุณและความปลอดภัย (หากผ่านกรรมวิธีการแปรรูปที่ถูกต้อง) เจริญเติบโตได้ดีในทวีปเอเชีย แอฟริกา และบางส่วนของอเมริกา มีถิ่นกำเนิดจากทางตอนใต้ของสาธารณรัฐประชาชนจีน และตะวันออกเฉียงของสาธารณรัฐอินเดีย คนแถบนั้นนิยมนำเมล็ดที่แก่มาต้มให้สุกก่อนรับประทาน เสริมสร้างความแข็งแรงมาหลายชั่วอายุคน

สถาบันที่ริเริ่มนำพืชชนิดนี้เข้ามาปลูกในเมืองไทยและศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง จนกลายเป็นฐานข้อมูลสำคัญในปัจจุบันคือ **สถานีวิจัยและฝึกอบรมการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ ภาควิชาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน** โดย **อาจารย์เกรียงศักดิ์ สอาดรักษ์** นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ (ผู้บริหารโครงการปลูกหมามุ่ยอินเดียของศูนย์วิจัยฯ ในปัจจุบัน) ได้บอกเล่าความเป็นมาว่า

ผู้ที่นำหมามูยอินเดียมาปลูกในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (และเป็นบุคคลแรกที่ทำการศึกษาวิจัยหมามูยอินเดียอย่างครบวงจรในประเทศไทย) คือ **อาจารย์สมโภชน์ ทับเจริญ**

“เวลานั้นท่านเป็นผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ ภายใต้สังกัดสถาบันสุวรรณวาจกกสิกิจฯ โดยหน้าที่หลักๆ ของหน่วยงานก็คือ ผลิตสุกรพันธุ์ดีราคาถูกให้แก่เกษตรกร จำหน่ายน้ำเชื้อสุกรพันธุ์ดี มีการอบรมและทำวิจัย แต่ด้วยความที่สถาบันต้นสังกัดเปิดกว้าง ต่อมาอาจารย์สมโภชน์จึงทำการวิจัยเรื่องสมุนไพร เริ่มต้นจากผลิตยาสมุนไพรใส่แผลและสมุนไพรล้างมดลูกสำหรับสัตว์ จนได้รับการรับรองจาก อย. (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)”

หลังจากนั้นอาจารย์สมโภชน์ก็เกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาและวิจัยเรื่องสมุนไพรอย่างจริงจังจนประสบความสำเร็จอย่างงดงามกับ**กวาวเครือขาว** กระทั่งวันหนึ่ง **นายสัตวแพทย์สุนาถ วงศ์ชวลิต** อดีตปศุสัตว์จังหวัดภูเก็ต เจ้าหน้าที่ระดับ 9 กรมปศุสัตว์ ได้มอบเมล็ดพันธุ์หมามูยอินเดียให้ โดยฝากมา



อาจารย์เกรียงศักดิ์ สอาดรักษ์ นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ ผู้บริหารโครงการปลูกหมามูยอินเดียของสถานที่ผลิตยาสมุนไพร ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมการเลี้ยงสุกรแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน



ผลิตภัณฑ์แปรรูปหมามูยอินเดีย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน