

### บุก (Konjac)

บุก (Konjac) เป็นมันชนิดหนึ่ง และเป็นพืชล้มลุกที่พบมากในทุกภาคของไทย เป็นที่รู้จักและถูกนำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะส่วนหัวที่นิยมนำมาแปรรูปเป็นแป้ง และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหลายชนิด เนื่องจากมีเส้นใยสูง และมีสรรพคุณทางยาหลายด้าน นอกจากนี้ ยังนิยมนำลำต้นมาประกอบอาหาร เช่น แกง เป็นต้น



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Amorphophallus* spp.

ชื่ออังกฤษ: Elephant yam, Elephant food yam, Elephant bread, Sweet yam

ชื่อท้องถิ่น: บุก, มันบุก, มันกะบุก, มันหูช้าง, มันซูริน, ฟังเพราะ, ดอกก้าน, กระแตง, บุก

คางคก, บุกอีลอกๆ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น: ลำต้นบุก เป็นส่วนที่เจริญออกจากหัวใต้ดิน แทงขึ้นตรงกลางหัวบุก มีลักษณะลำต้นทรงกลม ลำต้นตั้งตรง ไม่มีกิ่ง ความสูงประมาณ ๐.๕ – ๓ เมตร มีขนาดแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ลำต้นบุกเป็นเนื้อเยื่ออ่อน หักโค่นง่ายเมื่อถูกกระแทกหรือมีลมพัดแรง เปลือกลำต้นมีลักษณะเป็นเนื้อเยื่อบางๆ แต่เหนียวลอกออกเป็นเส้นยาวได้ ผิวเปลือกมีหลายสีปนกันเป็นลาย เช่น สีเขียว สีขาว

สีเทา แต่สีหลักเป็นสีเขียว ลำต้นจะเกิดใหม่ทุกๆ ปีในช่วงเดือนเมษายน – พฤษภาคม

หัวบุก: หัวบุกเป็นส่วนที่มีลักษณะเป็นก้อนทรงกลมแบน ฝังอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่เก็บสะสมแป้ง และสร้างลำต้นใหม่ เปลือกมีทั้งผิวขรุขระ และผิวเรียบ เปลือกหัวบางชนิดมีสีขาวเหลือง บางชนิดมีสีน้ำตาลอมเหลือง หรือสีน้ำตาล เนื้อด้านในมีสีขาวอมเหลือง มีเนื้อเรียบ ละเอียด และมีเมือกเหนียว หัวบุก ๑ หัว จะแตกเป็นบุกใหม่ได้ ๕ – ๑๐ หัว มีระยะเวลาการเติบโตประมาณ ๘ – ๑๒ เดือน น้ำหนักหัวประมาณ ๖ – ๑๐ กิโลกรัม เมื่อเติบโตเต็มที่ ซึ่งมักใช้เวลาข้ามปี และยิ่งอายุมากก็ยิ่งมีขนาดใหญ่ และมีน้ำหนักมาก บุกบางชนิดจะมีหัวเกิดบนใบบุก ซึ่งสามารถนำมาเพาะขยายพันธุ์หรือเก็บผลผลิตได้



ใบ: ใบบุกจะเจริญมาพร้อมกับลำต้นบุก แตกออกเป็น ๓ ทางหรือ ๓ ก้านใบ

บริเวณปลายยอดของลำต้น แต่ละก้านใบแตกออกเป็นใบย่อยประมาณ ๖ ใบ มีลักษณะ

แตกต่างกันในแต่ละสายพันธุ์ บางชนิดใบเรียวยาว บางชนิดใบกว้าง บางชนิดใบมีจุดประสีขาว ใบและลำต้นของบุกจะเริ่มเหี่ยวและร่วงในช่วงเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน

ดอก: ดอกบุกจะออกได้ก็ต่อเมื่อบุกเจริญเติบโตเต็มที่ประมาณ ๔ – ๖ ปี โดยจะแทงออกจากหัวบุกหลังจากลำต้นเหี่ยวตาย

แล้ว ประกอบด้วยก้านดอกที่มีลักษณะและขนาดเท่ากับลำต้น ปลายก้านดอกเป็นกลีบดอก และมีเกสรด้านใน เมื่อบานเต็มที่จะส่งกลิ่นเหม็นค่านกกลิ่นเนื้อเน่า ส่วนผลและเมล็ดจะเกิดเป็นกระจุกติดกับก้านดอก เมื่อสุกจะมีผลสีแดง

สายพันธุ์บุก: สายพันธุ์บุกในโลกมีไม่ต่ำกว่า ๙๐ ชนิด มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบเอเชีย พบมากที่สุดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะประเทศอินโดนีเซียที่พบมากกว่า ๘๐ ชนิด



บุกเป็นพืชป่าที่มีอายุได้มากกว่า ๖ ปี แต่สายพันธุ์ที่สามารถรับประทานได้มีเพียง ๓ สายพันธุ์ และเป็นสายพันธุ์ที่พบสารกลูโคแมนแนน (Glucomanan) โดยสายพันธุ์ที่พบมาก และนิยมปลูกเพื่ออุตสาหกรรมคือสายพันธุ์ *Amorphophallus oncophyllus*. หรือบุกไข่

บุกไข่ เป็นชื่อเรียกที่มาจากลักษณะพิเศษของหัวบุกที่มีรูปไข่อยู่ตามลำต้นที่สายพันธุ์อื่นไม่มี พบมากที่จังหวัดลำปาง พะเยา ตาก เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรี และประจวบคีรีขันธ์

ประโยชน์ของบุก: หัวบุกเป็นพืชที่รู้จักกันดีในประเทศแถบเอเชีย โดยเฉพาะญี่ปุ่นที่รู้จักบุกในชื่อ คอนยัค (Konjac) และเริ่มพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากบุกเป็นประเทศแรกๆ เนื่องจากมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยควบคุมอาการของโรคเบาหวานได้ดี มีเส้นใยมาก และมีสรรพคุณทางยาอีกหลายด้าน นอกจากนั้นบุกยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นแป้งสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารเช่น ขนมหวาน เส้นก๋วยเตี๋ยว ไส้กรอก วุ้น เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

สารสำคัญที่พบในบุก: มีสรรพคุณทางยาที่เป็นผลิตภัณฑ์หลักในการลดน้ำหนัก คือกลูโคแมนแนน ซึ่งเป็นใยอาหารกลุ่มที่ละลายน้ำได้ หรือเป็น Fiber คล้ายเจล พบมากที่สุดในรากหรือหัวของบุก ซึ่งมีชื่อเรียกในภาษาญี่ปุ่นว่า Konjac



สารพิษในบุก: ยางที่พบในหัวบุก ลำต้น และใบ ประกอบด้วยสารแคลเซียมออกซาเลต (Calcium oxalate) หากสัมผัสกับผิวหนังทำให้เกิดอาการคัน หากเข้าตาอาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง มีอาการแสบตาอย่างรุนแรง และอาจทำให้ตาบอดได้

การเพาะปลูกบุก: บุกเป็นพืชที่เติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน แต่ทั่วไปจะเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทรายที่มีหน้าดินลึก และมีการระบายน้ำได้ดี การเพาะขยายพันธุ์สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปลูกโดยใช้หัวบุก ปลูกด้วยการแบ่งหัว จากการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ และการปลูกด้วยเมล็ด แต่ที่นิยมมากที่สุดคือ การปลูกด้วยหัวบุกที่ได้จากต้นพ่อแม่ที่ปลูกไว้ ๓ - ๔ ฤดู ที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๑ - ๑.๕ นิ้ว ซึ่ง



หากใช้หัวบุกขนาดนี้เมื่อปลูกไปประมาณ ๓ - ๔ ปี จะได้บุกที่มีน้ำหนักประมาณ ๗ - ๑๐ กิโลกรัม

การเก็บหัวบุก: จะแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ การเก็บหัวบุกบนใบ (บางสายพันธุ์) และการเก็บหัวบุกใต้ดิน โดยหัวบุกบนใบจะเก็บช่วงเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน ในช่วงที่ใบและลำต้นเริ่มเหี่ยว ส่วนการเก็บหัวบุกจะเก็บในช่วงหลังที่ต้นเหี่ยวตายแล้ว ประมาณ ๙๐% ในช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ซึ่งอาจปลูก



เพียงฤดูเดียวหรือมากกว่า ๑ ฤดู

ราคาและความต้องการของตลาด ราคาหัวบุกสดโรงงานแปรรูปปรับซื้อกิโลกรัมละ ๑๐ - ๑๑ บาท ราคาแผ่นบุกแห้งที่โรงงานแปรรูปปรับซื้อ กิโลกรัมละ ๑๑๒ บาท (หัวบุกสด ๕ กิโลกรัม จะได้บุกแห้ง ๒ กิโลกรัม)

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดแม่ฮ่องสอน(เกษตรที่สูง)

91 ม.4 ต.หมอกจำแป่ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

โทร. 09-7920-6304