

เสปอาหารในผลไม้ดอง



มะเดื่อฝรั่งยี่ห้อฮอโปรตีม



U จอห์น "มะเดื่อฝรั่ง" จัดเป็นผลไม้แปลกและหายากที่ปลูกและให้ผลผลิตได้ในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ปลูกในสภาพพื้นที่ราบและมีอากาศร้อน มีร้านอาหารหลายแห่งในกรุงเทพมหานครได้สั่งซื้อผสมมะเดื่อฝรั่งที่ปลูกในจังหวัดพิจิตรไปประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะนำไปทำเป็นสลัด มีการสั่งซื้อจนผลผลิตไม่เพียงพอต่อความต้องการ เป็นที่พิสูจน์แล้วว่าสายพันธุ์มะเดื่อฝรั่งที่สามารถปลูกในพื้นที่ราบอากาศร้อนและให้ผลผลิตและคุณภาพดี ได้แก่ พันธุ์ญี่ปุ่น, พันธุ์บราวน์ตุรกี, พันธุ์ฮอโปรตีม ฯลฯ

คุณพิลาณี ไวถนอมสิทธิ์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้กล่าวว่า ทางสถาบันได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับเส้นใยอาหารและเอนไซม์ฟิซินในผลมะเดื่อฝรั่ง

จากมูลนิธิโครงการหลวง หลายคนยังไม่ทราบว่าเอนไซม์ฟิซินเป็นเอนไซม์ย่อยอาหารประเภทโปรตีนที่พบในผลมะเดื่อฝรั่งเท่านั้น เอนไซม์ชนิดนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น ในอุตสาหกรรมเบียร์เพื่อช่วยทำให้เกิดเบียร์ทนต่อความเย็นและไม่ทำให้เกิดความขุ่น ในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์จะทำให้เนื้อนุ่มและเคี้ยวได้ง่ายขึ้น

สำหรับมนุษย์แล้วเอนไซม์ฟิซินจะช่วยระบบการย่อยอาหารประเภทโปรตีน มีรายงานว่า ในทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้น้ำเอนไซม์ฟิซินในรูปของผงมะเดื่อฝรั่งไปใช้เป็นส่วนผสมของอาหารแพนเค้กใช้ตัวยาสั่งเคราะห์ ทางด้านเภสัชกรพบว่า เอนไซม์ฟิซินช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของยาช่วยอดคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือดได้ จากงานทดลอง



ติดต่อหน้า 10

ของสถาบันยังได้ศึกษาปริมาณของ
เอนไซม์ฟิซันและสารประกอบพฤกษเคมี
ในผลมะเดื่อฝรั่งพันธุ์บราวน์ดูร์ก็ว่าทวาร

บริโภคช่วงเวลาใดจะ
ได้รับปริมาณของสาร
ดังกล่าวมากที่สุด พบ
ว่าผลห้ามจะมีปริมาณ
ของสารดังกล่าวสูง
กว่า ดังนั้นถ้าบริโภค
ผลมะเดื่อฝรั่งที่สุก
จนจะได้เอนไซม์ลด
น้อยลง

ในเรื่องของการ
ปลูกและการบำรุง
รักษานั้น มะเดื่อฝรั่ง
จัดเป็นไม้ผลที่มีอายุยืนยาว
จากรายงานพบว่า ในบาง
ประเทศมีอายุยืน
ยาวนานกว่า 100
ปี หลักการสำคัญที่
จะทำให้เกษตรกรประสบ
ความสำเร็จในการปลูก
มะเดื่อฝรั่งก็คือ ศึกษเลือก
สายพันธุ์ที่เหมาะสมกับบ้าน
เราและควรปลูกในสภาพดินที่มีอินทรีย์
วัตถุสูงและดินมีการระบายน้ำที่ดี การตัด
แต่งกิ่งจำเป็นจะต้องตัดแต่งเป็นประจำ
ทุกปี

มะเดื่อฝรั่งจัดเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีชั้นใยอาหารในรูปของสารประกอบพฤกษเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการกำจัดของเสียของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีเอนไซม์ฟิซันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายและเอนไซม์ชนิดนี้จะพบในผลมะเดื่อฝรั่งเท่านั้น.

ทวิศักดิ์ ธีรเชื้อณยศ