



ปีที่ 68 ฉบับที่ 21710 วันศุกร์ที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2560 หน้า 7

## “หิมาลายันมัลเบอร์รี่” ผลแดงหวานมีสรรพคุณ

เกษตรกร  
บนแผ่น  
กระดาษ



หลายคน อยากทราบว่า “หิมาลายันมัลเบอร์รี่” มีประโยชน์อะไรบ้างนอกเหนือจากปลูกเพื่อกินผลที่มีรสชาติหวานหอมตามที่เคยแนะนำในคอลัมน์ไปแล้ว ซึ่งเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เป็นงานวิจัยทางการแพทย์ พบว่าผลสุกของ “หิมาลายันมัลเบอร์รี่” ทุกพันธุ์โดยเฉพาะสีแดงกินแล้วจะช่วยเป็นยาบำรุงเลือดรักษาโรคโลหิตจาง บำรุงหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ ชาตามแขนขา ไม่มีเรื้อรัง ท้องผูก ซึ่ง “โพลีฟีนอล” ที่มีมากในผลสุกของ “หิมาลายันมัลเบอร์รี่” ยังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งต่างๆอีกด้วย ใบที่เป็นขอดี้อ่อนสามารถนำเอาไปปรุงให้สุก คั้นหรือคั้นกับเนื้อสัตว์แทนผักรับประทานได้ ในส่วนของยอดหรือใบอ่อนมีสารธรรมชาติออกฤทธิ์คล้ายผงชูรส สามารถใช้แต่งรสอาหารได้ ที่สำคัญยอดหรือใบอ่อนยังนำไปตากแห้งชงน้ำร้อนดื่มเป็นน้ำชารสชาติดีมาก

หิมาลายันมัลเบอร์รี่ หรือ MORUS MACROURA อยู่ในวงศ์ MORACEAE ต้นสูง 3-5 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มหนาแน่น ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับรูปรีกว้าง ปลายใบแหลม โคนใบมน และเว้าเป็นรูปหัวใจ ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อยมีขนสั้น



## หิมาลายันมัลเบอร์รี่

ละเอียดกระจายทั่วไป ใบเป็นสีเขียวสด ซึ่งหากต้นสมบูรณ์ใบจะมีขนาดใหญ่ยาวมาก

ดอก ออกเป็นช่อกระจุกตามซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก หลังดอกร่วงจะติด “ผล” เป็นช่อหรือเป็นพวงตามรอยแผลของใบที่ร่วง ช่อผลยาวประมาณ 3-4 นิ้วฟุต ใน 1 จูกรอยแผลใบจะมีช่อผลอย่างน้อย 3-5 ช่อ ผลรวมจะมีขนาดใหญ่มาก สีสันของผลเป็นสีแดงอมม่วง รสชาติหวานมีปนเปรี้ยวนิดๆ รับประทานได้ประมาณ 20-26 องศาเซลเซียส ภายในผลย่อยเล็กๆจะมีเมล็ดอยู่ ติดผลดกปีละครั้ง ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ตอนกิ่ง ทาบกิ่ง และเสียบยอด

ใคร ต้องการกิ่งตอนแท้ ติดต่อ “คุณวิเชียร บุญเกิด” 181/2 หมู่ 1 ต.อ่างทอง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร โทร.08-5244-1699 ราคาสอบถามกันเองครับ.

“นายเกษตร”