

ก 2075

เดลินิวส์

ฉบับที่ 16,518 วันอังคารที่ 3 มกราคม พ.ศ.2538 ราคา 5.00 บาท **DAILY NEWS**

“อโวกาโต้”

ผลไม้ลักษณะพิเศษ

ระเบียบ โชติอำไพ

ห้องสมุดกรมวิทย์เกษตรกรรม

ทำไมผู้เขียนจึงเรียกเช่นนั้น ถ้าท่านผู้อ่านได้ทราบถึงคุณลักษณะและประโยชน์ของผลไม้ "อโวคาโด" แล้วจะไม่แปลกใจเลย ผลอโวคาโดมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีลักษณะพิเศษที่ไม่ค่อยพบในผลไม้อื่น ๆ คือ

1. เนื้อของผลอโวคาโดไม่มีแป้ง มีน้ำตาลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ให้แคลอรีสูง
2. มีโปรตีนเฉลี่ย 2.1% ซึ่งเป็นปริมาณที่มากกว่าผลไม้อื่น ๆ
3. ผลอโวคาโด เป็นแหล่งที่ให้วิตามินรวมถึง 10 ชนิด คือ บี 1, บี 2, บี 6, ซี, อี, เอ, โนอาซีน, กรดแทนโคจีนิก, ไมโอติน และกรดฟอสฟอริก
4. เนื้อของผลอโวคาโด มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายถึง 14 ชนิด รวมทั้งเหล็ก

ต้นศตวรรษที่ 16 ชาวเปรูนำมาปลูกที่เปรู ต่อมาในศตวรรษที่ 18 ได้เข้าสู่ฮาวาย ฟลอริดา และแคลิฟอร์เนีย

อโวคาโด ที่ปลูกเป็นการค้ามีในประเทศแถบอเมริกากลาง เม็กซิโก หมู่เกาะอินเดียนตะวันตก ฟลอริดา แคริฟอร์เนีย กิวบา ออสเตรเลีย อิสราเอล และอเมริกาใต้

ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้มีการนำอโวคาโดมาปลูก 200 กว่าปีมาแล้ว ปลูกที่ฟิลิปปินส์เป็นครั้งแรก และกระจายเข้าอินโดนีเซีย สิงคโปร์ และป็นัง

สำหรับในประเทศไทย มีชัชมนารีได้นำมาปลูกครั้งแรกที่จังหวัดน่าน ประมาณ 80 ปีมาแล้ว ต่อมาปลูกกระจายอยู่หลายท้องที่ เช่น เชียงใหม่ ลำพูน ตาก นครราชสีมา และจันทบุรี



และทองแดง ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดโลหิตแดง เรียกว่ามีคุณค่าทางอาหารโดยเฉพาะ โปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำ น้ำตาลน้อย น้ำมันสูงแต่เป็นน้ำมันที่ข่อยง่าย เหมาะสำหรับคนป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

5. น้ำมันที่อยู่ในอโวคาโด ยังใช้ทำผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางประเภทครีมบำรุงผิว ลบริ้วรอยให้ขย๋นได้อย่างดีเยี่ยม เป็นส่วนผสมในนมล้างหน้า และครีมทาผิว ต่างประเทศใช้มานานแล้ว

ที่นี้จะพูดถึงวิธีการรับประทานอโวคาโดที่มีน้ำมัน 3.30% ความร้อนจะทำให้รสชาติของอโวคาโดเสียไป ดังนั้นจึงไม่ควรประกอบอาหารด้วยการหุงต้ม วิธีรับประทาน ผ่าอโวคาโดออกเป็น 2 ซีน แกะเมล็ดและเยื่อหุ้มเมล็ดออก ชอบหวานก็โรยด้วยน้ำตาล ชอบเปรี้ยวก็บีบมะนาว ถ้าชอบรส

เค็ม ๆ ก็ใส่เกลือได้ แล้วใช้ช้อนตักรับประทานได้เลย หรือจะตัดเนื้อออก เหมือนตัดเนื้อมะพร้าวแล้วนำมาปรุงข้างนอก จะนำไปแช่แข็ง นำไปทำไอศกรีมหรือปรุงรสตามชอบ หรือจะทาขนมปังทานก็อร่อยมาก ๆ

มาจากไหน ต้นอโวคาโด เป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาแถบร้อนเม็กซิโก และอเมริกากลางเมื่อ

ชอกกล่าวถึงสถานีทดลองพืชสวนดอยบุญเชอ จังหวัดตาก สังกัดกรมวิชาการเกษตร โดยมีนายชัชวพันธ์ วัฒนไชย เป็นผู้อำนวยการสถานีแห่งนี้รับผิดชอบ ศึกษา ทดลอง และส่งเสริมการปลูกพืชเศรษฐกิจต่าง ๆ เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ขนุน มะขาม มะม่วง อโวคาโด ฯลฯ ศึกษาหาความเป็นไปได้ในเขตพื้นที่ โครงการจัดที่อยู่อาศัยและพื้นที่ทำกินศิริราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ซึ่งราษฎรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขาและทหารกองหนุน ทางกองทัพบกที่ 3 ได้จัดอพยพมาจากเขตรักษาพันธุ์สัตว์ทุ่งใหญ่นเรศวร ให้เข้าอยู่อาศัยและทำกินบริเวณ

ชายแดนไทย-พม่า สถานีทดลองพืชสวนดอยบุญเชอ ได้แนะนำให้เกษตรกรเหล่านี้ปลูกพืชหลายชนิดแบบผสมผสาน

ถึงปัจจุบันนี้ ผลไม้ที่แนะนำให้ปลูกหลายชนิด ได้ติดดอกออกผล และทำรายได้ให้แก่เกษตรกรเป็นน่าพอใจ

นายประยูร สัมฤทธิ์ นักวิชาการเกษตร 6
สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ ได้ดำเนินการศึกษา
และรวบรวมพันธุ์โอวกาได้ทั้งจากต่างประเทศและ
ภายในประเทศ มาปลูกศึกษาลักษณะสัณฐานและ
ลักษณะอื่น ๆ พร้อมทั้งลักษณะของการปรับตัวของ
พันธุ์ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม โดยทำการคัดเลือกพันธุ์จากแปลงรวบรวม 800 กว่าต้น

ปี 2529 เลือกไว้เพียง 40 สายต้น

ปี 2530 เลือกไว้เหลือ 12 สายต้น

ปี 2531 เลือกไว้เหลือเพียง 5 สายต้น

คือเบอร์ 241, 320, 489, 528 และ 747

ส่วนพันธุ์ต่างประเทศที่คัดเลือกไว้คือ พันธุ์
HASS สำหรับพันธุ์อื่นยังไม่ติดผล พันธุ์คัดเลือกได้
ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกแล้ว ผลผลิตยังไม่มากนัก

สำหรับความต้องการด้านดินฟ้าอากาศ
และสภาพแวดล้อมทั่วไปนั้น โอวกาได้เป็นพืชใน
เขตร้อนและกึ่งเขตร้อน สภาพแวดล้อมที่พอเหมาะ
คือ

1. ดิน ต้องเป็นดินที่อุดมสมบูรณ์หน้าดิน
ลึก อากาศถ่ายเทในดินดี ระบายน้ำได้ดี เพราะ
โอวกาได้ไม่ทนสภาพน้ำขัง ถ้าดินมีความชื้นสูงเกิน
ความต้องการจะทำให้เกิดโรครากเน่า

2. อุณหภูมิ ประเทศไทยไม่เป็นอุปสรรค

ต่อการปลูกโอวกาได้เพียงต้องการอุณหภูมิต่ำในการ
เกิดตาออก และจะติดผลในเดือนที่มีอุณหภูมิสูง

3. ปริมาณน้ำฝนและการชลประทาน
ควรให้น้ำในขณะที่ต้นโอวกาได้มีอายุน้อย ๆ ใน
ช่วงเดือนพฤศจิกายน-เมษายน ควรให้น้ำอาทิตย์
ละ 1 ครั้ง

4. ลม ควรปลูกต้นไม้บังลม เพื่อ
ป้องกันการโค่นล้ม เพราะต้นโอวกาได้มีกิ่งเปราะ

ทำนที่เดินทางไปแม่สอดเพื่อประกอบ
ธุรกิจ และทัศน اجرประเทศพม่า เส้นทางจะผ่าน
ตลาดชาวไทยภูเขา โดยกรมประชาสัมพันธ์สร้าง
ขึ้นเป็นศูนย์สงเคราะห์ชาวเขา ความมุ่งหมายเพื่อให้
ชาวไทยภูเขา ได้นำผลผลิตจากการเกษตรมาขายให้
แก่นักทัศน اجر ลองแวะซื้อหาโอวกาได้ผลไม้
ลักษณะพิเศษ เป็นของฝากจะประทับใจไม่น้อย
นับตั้งแต่คนขายเป็นชาวไทยภูเขาที่น่ารัก “เผ่ามู
เซอ เผ่าอีโก้ และเผ่าม้ง” ผลไม้คือ “โอวกาได้”
แถมยังเป็นผลไม้ลักษณะพิเศษ ทารับประทานได้ไม่
ง่ายนัก ราคาไม่แพง ประมาณผลละ 5-10 บาท
สำหรับเกษตรกรสนใจการปลูก การดูแลรักษาอย่าง
ถูกต้อง ตลอดจนพันธุ์โอวกาได้ ติดต่อได้ที่สถานี
ทดลองพืชสวนคอยมูเซอ หมายเลขโทรศัพท์
(055) 512131.

