



หน้า 26 เกษตร



กิน⁶⁶มะกอก⁹⁹

...เพื่อสุขภาพ



กฤติยา มลาธานต์

ทากจะพูดถึง “มะกอก” หลายคนคงจะนึกถึงผลไม้ไทย ๆ ที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามตู้ขายผลไม้สด แต่ในบรรดาพืชที่มีชื่อว่า “มะกอก” นั้น ได้ครอบคลุมถึงกลุ่มชนิดของพืชจากวงศ์ต่าง ๆ และพืชที่มีชื่อต่างไปจากมะกอกแต่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างใกล้ชิด อย่างไรก็ตามหากจะพูดถึงมะกอกในระดับนานาชาติแล้วจะหมายถึง “มะกอกฝรั่ง” หรือ OLIVE นั้นเอง

สำหรับในประเทศไทย มะกอกที่เป็นพืชพื้นเมืองหรือที่มีชื่อเรียก “มะกอก” มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น

- มะกอก มีชื่อเรียกอย่างอื่น เช่น ครวไผ่ยกอก กุก กอกเขา กองหมอง ไทแห่ และ Hog plum เป็นไม้ยืนต้นพื้นเมืองขนาดกลางถึงใหญ่ สูง 15-25 เมตร ใบอ่อนและช่อดอกนิยมนำมารับประทานเป็นผักสดกับลาบ ส้มตำและเครื่องจิ้มต่าง ๆ ผลสุกใช้รับประทานปรุงรสอาหาร มีรสเปรี้ยวอมหวาน

- มะกอกฝรั่งหรือมะกอกเทศหรือมะกอกหวาน เป็นไม้ยืนต้นต่างถิ่น เป็นไม้ขนาดกลางถึงใหญ่ อาจสูงถึง 40 เมตร คนไทยนิยมนำมารับประทานดิบจิ้ม น้ำพริก น้ำตาล เกลือ และปลูกเป็นพืชสวน ปัจจุบันมีพันธุ์ต้นเดียว สูงประมาณ 1 เมตร มีผลดก

- มะกอกเกล็ดอ่อน มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปเช่น กอกกัน ซาลัก มะกอกเกล็ด มะกอกมะเลื่อม มักเหลียม โมกเหลียม เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 10-15 เมตร ชอบขึ้นในที่แล้ง ประโยชน์ของมะกอกเกล็ดอ่อนคือ อยาเทาแก้คันและเป็นเครื่องหอม ผลรับประทานได้ แก้อา ขับเสมหะ ใช้ไม้ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง พืชที่อยู่ในสกุลเดียวกันที่รู้จักกันดีได้แก่ สมอจีนและหน่าเหลียม

- มะกอกป่าหรือมะกัก มีชื่อเรียกอย่างอื่นว่า กอกกัก มะกัก หมักกัก เป็นต้นไม้พื้นเมืองขนาดกลางถึงขนาดใหญ่สูงประมาณ 15-25 เมตร ผลแก่รับประทานได้ รสหวานอมเปรี้ยว ใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น ลาบและส้มตำ

- มะกอกน้ำ หรือที่รู้จักกันในชื่ออื่นว่า สารภีน้ำ หรือ สมอพิมาย เป็นไม้ยืนต้นพื้นเมือง สูงประมาณ 8-10 เมตร ชอบขึ้นใกล้น้ำ กินได้มีรสฝาดอมเปรี้ยว ถ้าพันธุ์ดีจะมีรสฝาดและเปรี้ยวอ่อนนิยมนำมารับประทานเป็นผลไม้ดองน้ำเกลือ ในประเทศไทยพบที่ปลูกเพื่อการค้าและเป็นไม้ประดับอยู่ทั่วไป

- มะกอกหนัง มีชื่อเรียกอย่างอื่น เช่น

อเมริกาซึ่งมีสภาพภูมิอากาศแบบเมดิเตอร์เรเนียนด้วย ผลผลิตของมะกอกฝรั่งมีทั้งที่ใช้ผลดิบ (สีเขียว) และผลสุก (สีดำ) โดยดองในน้ำเกลือ

โดยทั่วไปลูกมะกอกฝรั่งที่แก่จัดจะมีรสขมจนรับประทานไม่ได้แต่สามารถทำให้เป็นกลางได้ โดยการแช่กับน้ำด่างหรือเกลือ ซึ่งวิธีแก้รสขมของมะกอกมีหลายแบบด้วยกัน เช่น วิธีของกรีซจะใช้ผลมะกอกที่แก่จัดจุ่มในน้ำเกลือนานถึง 6 เดือน นำมาตากแห้งจนเป็นสีดำแล้วจึงใส่ภาชนะส่งจำหน่าย ส่วนวิธีของสเปนและอเมริกา ทำโดยใช้มะกอกไม่แก่จัดแช่ในน้ำด่างและหมักทิ้งไว้ระยะหนึ่งก่อนส่งจำหน่าย แต่สิ่งที่สำคัญของผลิตภัณฑ์ที่ได้จากพืชชนิดนี้คือ “น้ำมันมะกอก” (ผลมะกอกแก่จัดน้ำหนัก 100 กรัม เมื่อนำมาบีบคั้นแล้วจะได้น้ำมันสูงถึง 20-30 กรัม) ซึ่งถือว่าเป็นน้ำมันที่มีคุณภาพในระดับหนึ่งของโลกในแง่โภชนาการ และประเทศที่ผลิตน้ำมันมะกอกมากที่สุดอยู่ในย่าน ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ผู้ผลิตรายใหญ่ที่สุดคือ สเปน รองลงมาได้ กรีซ ตุรกี คูนิเซีย มอริอ็อกโก ซิเรีย และโปรตุเกส ซึ่งประเทศเหล่านี้ใช้น้ำมันมะกอกในการปรุงอาหารประจำวัน นอกจากนี้กิ่งมะกอกยังเป็นสัญลักษณ์แห่งสันติภาพและความอุดมสมบูรณ์อีกด้วย

น้ำมันมะกอกมีส่วนประกอบของ monounsaturated fatty acid โดยเฉพาะ oleic ที่พบในปริมาณที่สูงมากถึง 84.4% ผิดกับน้ำมันพืชอื่น ๆ มีผลในการช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ ซึ่งคอเลสเตอรอลในเลือดนั้นมี 2 ชนิดด้วยกันคือ high density lipoprotein cholesterol (HDL) ซึ่งเป็นชนิดดีและทำหน้าที่ช่วยลดปริมาณของ low density lipoprotein cholesterol (LDL) ซึ่งเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด และน้ำมันมะกอกมีผลทั้งสองทางคือ ทำให้ปริมาณ HDL เพิ่มขึ้นและลดปริมาณของ LDL ไปพร้อม ๆ กัน

การจัดแบ่งคุณภาพของน้ำมันมะกอกแบ่งได้เป็น 5 ระดับ และที่สำคัญสำหรับการบริโภคมี 3 ชั้นคือ



มะกอกไทย (ป่า)
Spondias pinnata
จากแหล่ง อ.กุดชุม จ.ยโสธร

มะมือ มะหนัง สารภี สีเสียดเทศ เป็นไม้ยืนต้นพื้นเมือง ขนาดกลางถึงใหญ่สูง 15-25 เมตร สำหรับมะกอกฝรั่งนั้น จัดเป็นไม้ผลที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศต่าง ๆ ที่อยู่รอบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนได้แก่ กรีซ ฝรั่งเศส สเปน อิสราเอล นอกจากนี้ยังเป็นพืชสำคัญของรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐ

- Virgin ได้จากการบีบคั้นครั้งแรก จัดเป็นชั้นที่มีคุณภาพสูงที่สุด จึงยังคงอุดมด้วยสารที่ใกล้เคียงกับในเนื้อมะกอกธรรมชาติมากที่สุด และเชื่อว่ามีสารสำคัญที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้

- Pure เป็นชนิดที่ใช้รับประทาน ซึ่งได้จากส่วนผสมระหว่างชั้น Virgin และชั้น Refine

- Refine เป็นชั้นที่ใช้ในเชิงการค้าเพื่อการประกอบอาหาร น้ำมันในชั้นนี้ได้ผ่านการทำให้บริสุทธิ์ด้วยการสกัดกรด กลิ่นและสีออกไปแล้ว

- Lampante เป็นชั้นที่ได้จากการสกัดจากมะกอกที่เหลือจากการบีบครั้งแรก น้ำมันเกรดนี้จะใช้เค็มตะเคียง

- Sulfide เป็นกรดที่สกัดซ้ำ ๆ ด้วยสารละลาย จัดว่าเป็นน้ำมันคุณภาพค่อนข้างต่ำใช้สำหรับในเชิงอุตสาหกรรมอื่น ๆ

สำหรับมหาวิทยาลัยทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับมะกอกไทยและการผลิตน้ำมันจากมะกอกมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2539 โดยได้ร่วมมือกับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์จัดทำโครงการวิจัย “การปลูกพืชกลุ่มมะกอกเพื่อการผลิตน้ำมัน” ขึ้น ซึ่งโครงการนี้จะครอบคลุมถึงพืชอื่นที่

อยู่ในวงศ์ต่าง ๆ ที่มีศักยภาพในการผลิตน้ำมันที่มีคุณภาพในระดับที่ใกล้เคียงหรือเทียบเท่าหรือดีกว่าน้ำมันที่ได้จากผลมะกอกฝรั่ง รวมทั้งการศึกษาความเป็นได้ในการปลูกมะกอกฝรั่งจากพันธุ์ที่นำเข้ามาเพื่อผลิตน้ำมันด้วยเช่นกัน โดยแบ่งเป็นโครงการย่อย 4 โครงการคือ

โครงการย่อยที่ 1 การปลูกมะกอกพันธุ์ไทย ในส่วนนี้จะครอบคลุมไปถึงพืช 3-4 วงศ์ ด้วยกัน ได้แก่ มะกอกไทย มะกัก มะกอกเทศหรือมะกอกฝรั่ง หรือมะกอกหวาน มะกอกน้ำ สมอจีน มะกอกเกล็ดอ่อน หรือมะกอกเลือด หรือมะกักหรือมะเลื่อม มะกอกพาน และหน้าเลียบ เป็นต้น

โครงการย่อยที่ 2 การปลูกมะกอกพันธุ์จากต่างประเทศ ในส่วนนี้จะทำการนำเข้ามาพันธุ์มะกอกฝรั่งจากประเทศผู้ผลิตในย่านทะเลเมดิเตอร์เรเนียนและจากรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกาโดยจะศึกษาถึงศักยภาพของการเจริญเติบโต การให้ผลผลิตและคุณภาพของน้ำมันมะกอกที่สกัดได้

โครงการย่อยที่ 3 การวิจัยเพื่อหาองค์ประกอบทางเคมี โดยในส่วนนี้จะทำการศึกษาถึงคุณภาพของน้ำมันจากส่วนต่าง ๆ ของผลและเมล็ดรวมทั้งปริมาณของน้ำมันที่สกัดได้ รวมทั้งองค์ประกอบในน้ำแต่ละชนิดของพืชที่ศึกษาทั้งหมด เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปขยายผลในเชิงอุตสาหกรรมต่อไป.