



## ผลตะบองเพชร : มีคุณค่าทางอาหาร เกษตรกรไทยน่าจะทดลองปลูก

กวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ



เป็นที่คาดการณ์กันว่า ในอนาคตพฤติกรรมของ  
การบริโภคผักและผลไม้จะเปลี่ยนไป  
ผักปลอดสารพิษ และ ผลไม้ที่  
มีคุณค่าทางอาหารสูง ตลาด  
จะมีความต้องการมากขึ้น  
ดังนั้นเกษตรกรไทยที่มี  
ความคิดก้าวหน้า ควรจะมี  
การเตรียมการและ  
วางแผนการผลิตพืชเสีย  
ใหม่ ควรให้ความสนใจใน  
การเกษตรอินทรีย์มากขึ้น ใน

ด้านไม้ผลควรจะ เลือกลงปลูกผลไม้แปลกและหายาก ที่  
สำคัญจะต้องเป็นไม้ผลที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เป็นที่  
สังเกตได้ว่าในตลาดต่างประเทศโดยเฉพาะในยุโรป จะมี  
ผลไม้แปลกวางขายร่วมกับผลไม้เศรษฐกิจ แต่ผลไม้แปลก  
จะมีราคาขายสูงกว่าเท่าตัว และดูเหมือนว่า ความ  
ต้องการของผู้บริโภคจะมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบัน ผลตะบองเพชร จัดเป็นผลไม้แปลกที่น่า  
จับตามองที่สุด เนื่องจากได้รับการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติ  
การแล้วว่า เป็นผลไม้ที่มีธาตุแมกนีเซียม ในปริมาณต่อ  
หน่วยมากกว่าไม้ผลชนิดอื่น ๆ ที่สำคัญจัดเป็น ผลไม้  
สุขภาพที่มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับความดันโลหิต  
และระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดี แต่ผล  
ตะบองเพชร มีรสชาติคล้ายกับไม้ผลในตระกูล แคนตาลูป  
มีเมล็ดแทรกอยู่ภายใน จะต้องมีการศึกษาในรายละเอียด  
ของสายพันธุ์ว่า ควรจะปลูกสายพันธุ์อะไร ถึงจะเหมาะ  
สมกับพื้นที่ในประเทศไทย ตะบองเพชร จัดเป็นผลไม้ใน  
กลุ่มเดียวกับ “แก้วมังกร” จัดเป็นผลไม้สุขภาพเช่นกัน

แต่ที่เป็นผลไม้ใกล้ตัวและมีปลูกมากในไทย ก็  
คือ “กระทกรก” แต่คนไทยมักจะเรียกทับศัพท์ว่า  
Passion fruit นอกจากจะเป็นไม้ผลที่อุดมไปด้วย  
วิตามินซีแล้ว ในวงการสมุนไพรเชื่อว่า เมื่อรับประทาน  
กระทกรกเป็นประจำจะช่วยในการ ควบคุมระดับคอเรส  
เตอรอล ในร่างกายได้เป็นอย่างดี แต่คนไทยนิยมบริโภค  
กระทกรกในรูปแบบของการแปรรูปเป็นน้ำผลไม้ และ  
มีการเติมน้ำตาลลงไป ซึ่งไม่น่าจะเป็นการบริโภคที่ถูกต้อง  
คนต่างชาติจะบริโภคในรูปของผลไม้สด และมีราคาตก  
ผลละประมาณ 15 บาท

ถึงแม้ประเทศไทยจะเป็นพื้นที่ที่มีความอุดม  
สมบูรณ์ต่อการปลูกไม้ผลได้หลากหลายชนิดก็ตาม แต่  
นิสัยเกษตรกรไทยที่ยังแก้ไขไม่หายก็คือ ชอบปลูกผลไม้  
แบบอื้อฮาวตามกัน ผลสุดท้ายก็มีปัญหาในเรื่องล้นตลาด  
และมีราคาตกต่ำ ในขณะที่ผลไม้แปลกและหายากขายได้  
ราคาที่ดีกว่าถึงแม้จะมีตลาดเฉพาะกลุ่มก็ตาม แต่ใน  
อนาคตพฤติกรรมในการบริโภคของคนไทยน่าจะเปลี่ยน  
ไปจะหันมาบริโภคผลไม้ที่คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ  
มากกว่าความอร่อยแต่เพียงอย่างเดียว “เมล็ดมะระ  
ขี้นก” ผลใหญ่พิเศษ ผู้สนใจเขียนจดหมายสอดแสตมป์  
9 บาท ส่งมาขอได้ที่ ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร  
เลขที่ 2/200 ถนนศรีมาลา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง  
จังหวัดพิจิตร