



# อินทผลัม.....รับประทานผลสด



**พ** ศ.ดร.ประสิทธิ์ โนรี แห่งภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร ม.แม่โจ้ ได้บรรจงเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับอินทผลัมไว้ในวารสารแม่โจ้ปริทัศน์ ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมีนาคม-เมษายน 2550 ไว้ที่น่าสนใจมาก รายละเอียดก็มาก ใครสนใจก็หาอ่านได้ไม่ยากเพราะเป็นเล่มใหม่ล่าสุด...ขออนุญาตอาจารย์นำเสนอให้ผู้อ่านได้ทราบเรื่องราวเกี่ยวกับอินทผลัมเพียงคร่าว ๆ โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่เกษตรกรและผู้สนใจงานด้านการเกษตรไม่น้อยทีเดียว หากอยากทราบรายละเอียดมากกว่านี้ไปขอคำแนะนำจาก ผศ.ดร.ประสิทธิ์ โนรี อาจารย์คงยินดีให้คำแนะนำใช้ไหมอาจารย์?

อินทผลัม เป็นไม้ผลเมืองร้อน แลบทะเลทรายมีถิ่นกำเนิดในตะวันออกกลาง เมื่อหลายพันปีมาแล้ว เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่อากาศร้อนและแห้งแล้ง ใบเป็นสีเขียวตลอดทั้งปีให้ผลชุดแรกเมื่ออายุ 5-7 ปี และให้ผลผลิตยาวนาน 50-100 ปีทีเดียว

สำหรับประโยชน์ของอินทผลัม ดร.ประสิทธิ์ บอกว่ามีอยู่ 2 ด้านคือ ด้านคุณค่าทางโภชนาการ เพราะอินทผลัมมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก เช่น ซัลเฟอร์ เหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม แมงกานีส และน้ำมันโวลโคไล เป็นต้น มีเส้น

ใยมาก ช่วยลดอาการท้องผูกและทำให้ย่อยง่าย รวมทั้งให้พลังงานสูง ทำให้ร่างกายที่อ่อนเพลียกลับมีกำลังวังชาเท่าเดิม นอกจากนี้ยังสามารถบำรุงกล้ามเนื้อและสร้างน้ำนมแม่ด้วย อีกด้านหนึ่งก็คือด้านการรักษาโรค อินทผลัมช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงสายตา ลดความหิว แก้กระหาย แก้โรควิถีเวียนศีรษะ ช่วยลดเสมหะ ทำให้กระดูกแข็งแรง ลดระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็กและสารพิษที่ตกอยู่ในลำไส้และระบบทางเดินอาหารเพราะอินทผลัมมีฤทธิ์ในการกำจัดสารพิษและยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคอันเป็นสารก่อมะเร็งในช่องท้องได้

ผลผลิตของอินทผลัมปกติต้นหนึ่งให้ผลผลิตประมาณ 100-150 กิโลกรัม หรือ 8,000 ลูกต่อปี เกษตรกรสามารถเก็บผลอินทผลัมสดที่สุกแก่ไว้

ที่อุณหภูมิ 8 องศาเซลเซียสไว้ได้นานถึง 1 ปี โดยไม่ต้องนำไปแปรรูป หรือไม่ยากเกินไปก็สามารถนำมาแปรรูปได้ซึ่งมีหลายวิธี เช่น อาจนำมาผึ่งแดด 7-10 วันจนผลแห้ง ซึ่งจะช่วยให้เนื้อข้างในที่เป็นแป้งเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทั้งหมด จากนั้นนำมาล้างน้ำตากแห้งอีก 1 วันก็สามารถบรรจุภาชนะจำหน่ายเป็นผลอินทผลัมแห้งได้ ส่วนผลที่สุกมาก ๆ จนเนื้อและสามารถนำไปกวนเป็นอินทผลัมกวนนำไปจำหน่ายได้อีก นอกจากนี้ยังสามารถนำไปแช่แอมได้อีกด้วย

ปัจจุบันอเมริกันนิยมนำอินทผลัมมาทำเป็นเครื่องดื่มที่แสนนุ่มนวลและหอมหวานเรียกว่า อินทผลัมเชค (Date shakes) รวมทั้งดัดแปลงเป็นขนมในรูปแบบต่าง ๆ ได้อีกด้วย

อ่านมาถึงบรรทัดนี้สนใจขึ้นมาบ้างหรือยังที่จะปลูกเพราะ ดร.ประสิทธิ์บอกว่า คนไทยสามารถปลูกอินทผลัมสดได้แล้ว เพราะเมื่อครั้งมีงานพืชสวนโลกที่เชียงใหม่ ดร.ประสิทธิ์ได้พบกับเกษตรกรผู้ปลูกอินทผลัมรับประทานสด ซึ่งได้นำต้นกล้ามาเปิดตัวและจำหน่ายในงานด้วย...ก็แสดงว่าปลูกในเมืองไทยนั้นได้ผล.