

ผลไม้เล็กๆ...แต่คุณค่าไม่เล็ก

เรียบเรียงโดย จิตต์เรขา ทองมณี

คำสำคัญ หม่อน มะเกี๋ยง มะเมาะ

เมื่อพูดถึงผลไม้ที่มีขนาดผลเล็ก ๆ คงนึกถึงผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ที่มีสีสันสดใส กลิ่นหอม รสหวาน อย่างบลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ แคนเบอร์รี่ และแบล็คเบอร์รี่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีสารอาหารและแร่ธาตุทางโภชนาการสูง ได้แก่ โพแทสเซียม แมงกานีส วิตามินชนิดต่าง ๆ รวมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระและเส้นใยอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ แต่ผลไม้เหล่านี้ต้องนำเข้าจากต่างประเทศและมีราคาแพง ในประเทศไทยก็มีผลไม้ขนาดเล็ก และมีคุณค่าทางโภชนาการสูงไม่แพ้ผลไม้จากต่างประเทศ ผลไม้ขนาดเล็ก ๆ ที่จะแนะนำให้รู้จักนั้น เป็นผลไม้ที่ไม่ได้นิยมปลูกเพื่อเกษตรกรรมหรือปลูกเพื่อใช้บริโภคผลโดยตรง จึงอาจไม่เป็นที่สนใจของคนทั่วไป แต่มีหลายหน่วยงานได้ทำการศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการและนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ซึ่งมีการจำหน่ายแพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ไวน์ น้ำผลไม้ แยม ผลไม้ขนาดเล็ก ๆ ที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ผลหม่อน มะเกี๋ยง และมะเมาะ ซึ่งเป็นผลไม้พื้นบ้านพบได้มากทางภาคเหนือ และตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลหม่อน หรือมัลเบอร์รี่ (Mulberry) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morus alba* L. สายพันธุ์สำหรับรับประทานเมื่อผลสุกมีสีดำ ชื่อสามัญว่า Black Mulberry หม่อนเป็นไม้พุ่มขนาดย่อม มีการปลูกกันมากทางภาคเหนือ และตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อใช้ใบหม่อนสำหรับเลี้ยงหนอนไหมในการผลิตเส้นไหม เป็นเครื่องนุ่งห่ม และใช้ทำชาใบหม่อนซึ่งอาจคุ้นเคยกันดี แต่สิ่งที่เป็นผลพลอยได้คือ ผลหม่อนซึ่งเป็นผลไม้ลูกเล็ก ๆ แต่มีโภชนาการสูง ผลหม่อนดิบมีสีเขียวยและรสเปรี้ยว ผลสุกมีสีแดงเข้มถึงม่วงดำและรสหวาน กรมหม่อนไหมและหน่วยงานภาครัฐหลายหน่วยงานได้ทำการศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการของผลหม่อนพบว่าผลหม่อนมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีกรดโฟลิก วิตามินเอ บี 6 และซี สารเหล่านี้มีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ บำรุงสายตา บำรุงผิว ตับ ไต ผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดแดงเจริญเต็มที่

มะเกี๋ยง มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Cleistocalyx nervosum* var. *paniala* ชื่อสามัญ Sunrose Willow และ Creeping Water Primrose มีชื่ออื่นๆ ว่า หัวส้ม และ หัวน้ำ เป็นไม้ยืนต้น สูงได้ถึง 25 เมตร เติบโตได้ดีในพื้นที่สูง พบมากทางภาคเหนือตอนบน ผลมะเกี๋ยงมีรูปร่างรี คล้ายลูกหว้า แต่ผลมีขนาดเล็กกว่าขนาดกว้าง 1.0 - 1.5 เซนติเมตร ยาว 1.5 - 2.0 เซนติเมตร ผลอ่อนสีเหลืองปนเขียว ผลสุกสีแดงม่วง เนื้อนุ่ม มีรสเปรี้ยว ผลมะเกี๋ยงมีสารอาหารและแร่ธาตุที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แมกนีเซียม เหล็ก วิตามินเอ บี 1 บี 2 ซี และอี มะเกี๋ยง มีโปรตีน 7.18 กรัม กาก 24.8 กรัม และแคลเซียม 475.4 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักแห้ง 100 กรัม ซึ่งสูงกว่าผลไม้หลายชนิด มะเกี๋ยงยังมีสารแอนโทไซยานิน สารประกอบฟีนอลิกพวก resveratrol ช่วยกระตุ้นการเพิ่มระดับ HDL ป้องกันไม่ให้เกิดโรคหลอดเลือด

เลือดหัวใจอุดตัน นอกจากนี้สารอาหารและแร่ธาตุในมะเข็ญก็มีประโยชน์ในการเสริมสร้างกระดูก ป้องกันโรคข้ออักเสบ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคเหน็บชา โรคหัวใจ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานปกติ

มะเเฒ่า หรือหมากเเฒ่า มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Antidesma ghaesembilla* มีชื่ออื่น ๆ ว่า หมากเเฒ่า บ่าเเฒ่า (ภาคเหนือ) หมากเเฒ่า (ภาคอีสาน) มะเเฒ่า (ภาคกลาง) เป็นไม้ยืนต้น สูงได้ถึง 20 เมตร ออกผลเป็นช่อคล้ายพริกไทย ช่อยาว 4-7 เซนติเมตร ผลค่อนข้างกลม หรือรี ขนาดผลประมาณ 4 มิลลิเมตร ผิวมีขน ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีแดงเข้มถึงม่วงดำ มีรสหวานอมเปรี้ยว มะเเฒ่าเป็นผลไม้ท้องถิ่นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบได้ในป่าโปร่งหรือขึ้นในสวนทั่วไป ผลมะเเฒ่าสุก มีสารแอนโทไซยานิน แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินบี 1 บี 2 ซี อี และกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา บำรุงหัวใจ ลดไขมันในเลือด

ผลหมอน มะเข็ญ และมะเเฒ่า นอกจากรับประทานผลสดแล้ว กรมวิทยาศาสตร์บริการมีงานวิจัยการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย ได้แก่ ไวน์ น้ำผลไม้พร้อมดื่มและน้ำผลไม้เข้มข้น เครื่องดื่มเนคต้า ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีเนื้อผลไม้ผสมอยู่ด้วย แยม ผลไม้แช่อิ่ม และผลไม้อบแห้ง ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีสีสวยและมีกลิ่นรสดี ผลิตภัณฑ์ผลไม้แปรรูปเหล่านี้ บางชนิดได้มีการผลิตจำหน่ายเป็นสินค้าขึ้นชื่อของท้องถิ่นหรือสินค้า OTOP ไม้ผลที่มีขนาดเล็ก ๆ อาจไม่เป็นพืชเศรษฐกิจเหมือนทุเรียนหรือลำไย หากมีการสนับสนุนให้เพาะปลูกเชิงเกษตรเพิ่มขึ้น มีผลผลิตแปรรูปออกสู่ตลาดและเป็นที่ยุ้จักกันมากขึ้น ก็อาจเป็นพืชที่ทำรายได้ให้กับท้องถิ่นแบบเศรษฐกิจพอเพียงอย่างยั่งยืนได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

ปพนพัทธ์ วรสกุลเกียรติ์ และอภิรัตน์ แจ่มโนนคุณ. พฤษเคมี และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของผลมะเเฒ่า

(*Antidesma ghaesembilla*) [ออนไลน์]. 2555, [อ้างถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2562]. เข้าถึงจาก

<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/newspdf/specialproject/2555-37.pdf>

มะเข็ญ [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2562] เข้าถึงได้จาก: <http://www.research.nu.ac.th/G2->

[NU/rspg/index2.php](http://www.research.nu.ac.th/G2-NU/rspg/index2.php)

วิจารณ์ แก้วเรือง.. หมอน ผลไม้เภสัชโภชนาภัณฑ์. [ออนไลน์]. 2556, [อ้างถึงวันที่ 26 กรกฎาคม 2562].

เข้าถึงจาก <https://qsds.go.th.pdf>.

สำนักเทคโนโลยีชุมชน

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร 0 2201 7107

E-mail: jitrekh@dss.go.th

สิงหาคม 2562