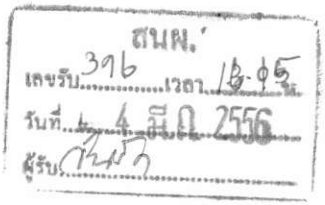
สนผ.



ด่วนที่สุด **บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ สำนักพัฒนานโยบายและแผนฯ ส่วนนโยบายและแผนฯ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๕๒๓

ที่ นร ๐๒๒๐.๐๒/๓๙ **วันที่** ๔ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง สรุปผลการประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖

๑. เรียน อปส.

เพื่อโปรดพิจารณา

๑. เรื่องเดิม

คณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ กรมส่งเสริมการเกษตร มีหนังสือที่ กษ ๑๐๑๒/ว ๓๖ ลงวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เรียนเชิญ อปส. เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ ในวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑๓๔ – ๑๓๕ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ซึ่ง อปส. ได้มอบหมายให้ ผอ.สนผ. เป็นผู้แทนเข้าร่วมประชุม เนื่องจาก ผอ.สนผ. ติดภารกิจ ได้มอบหมายให้นางอรวิน บุตรวงศ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ เป็นผู้แทนเข้าร่วมประชุม

๒. ข้อเท็จจริง

การประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ เมื่อวันพุธ ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ มีสาระสำคัญสรุปได้ ดังนี้.-

๒.๑ นายยุคล ลิ้มแหลมทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เป็นประธานในการประชุม เริ่มประชุมเวลา ๑๔.๑๘ น. มีผู้แทนส่วนราชการและตัวแทนเกษตรกรเข้าร่วมประชุมประมาณ ๕๐ คน

๒.๒ ที่ประชุมรับทราบการดำเนินงานเกี่ยวกับผลผลิตการเกษตร

๒.๒.๑ การรับซื้อลำไยอบแห้งทั้งเปลือกจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนและสหกรณ์ ผลการดำเนินงานไม่มีลำไยอบแห้งคงค้างแล้ว

๒.๒.๒ สถานการณ์การผลิตผลไม้ปี ๒๕๕๕

๒.๒.๓ ความก้าวหน้าหลังการขยายระยะเวลาการดำเนินงานโครงการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคใต้ปี ๒๕๕๕ ที่จังหวัดสงขลาใช้มาตรการกระจายผลผลิตออกนอกแหล่งผลิต มีการจ่ายชดเชยค่าขนส่งอัตรา ๔ บาท/กก.

๒.๓ เรื่องเพื่อพิจารณา

๒.๓.๑ ข้อร้องเรียนของกลุ่มเกษตรกรในการแก้ไขปัญหาราคาลำไยอบแห้งตกต่ำ ฤดูการผลิตปี ๒๕๕๓ ขอรับการสนับสนุนเงินงบกลางชดเชยค่าลำไยอบแห้ง ๑๖๗,๗๓๕,๐๒๖.๓๖ บาท ที่ประชุมมอบหมาย ธกส. ไปศึกษาข้อมูลอีกครั้ง และขอให้ ธกส. หยุดคิดค่าดอกเบี้ยเกษตรกรที่เป็นหนี้ลำไยอบแห้งไว้ก่อน

/๒.๓.๒ โครงการ...

๒.๓.๒ โครงการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคตะวันออกปี ๒๕๕๖ ที่ประชุมเห็นชอบมาตรการที่ ๑ บริหารจัดการคุณภาพผลผลิต มาตรการที่ ๒ กระจายผลผลิตออกนอกแหล่งผลิต มาตรการที่ ๓ ส่งเสริมการแปรรูปฯ และมาตรการที่ ๔ ประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการบริโภคผลไม้

๒.๓.๓ โครงการป้องกันแก้ไขปัญหาลิ้นจี่ปี ๒๕๕๖ ที่ประชุมเห็นชอบตามฝ่ายเลขานุการฯ เสนอ ๒ มาตรการ การกระจายผลผลิตออกนอกแหล่งผลิต และประชาสัมพันธ์ส่งเสริมการบริโภคลิ้นจี่ โดยทั้งข้อ ๒.๓.๒ และ ๒.๓.๓ ให้สนับสนุนค่าขนส่งได้ โดยมีเงื่อนไขกำหนดราคาจำหน่ายไว้ด้วย

๒.๓.๔ เห็นชอบในการปรับปรุงคณะอนุกรรมการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคเหนือตามที่ฝ่ายเลขานุการฯ เสนอ

๒.๓.๕ เห็นชอบการขยายเวลาโครงการป้องกันแก้ไขปัญหาลำไยปี ๒๕๕๔ จาก ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ เป็น ๓๐ กันยายน ๒๕๕๖ เพื่อให้การเบิกจ่ายเงินชดเชยดำเนินงานได้อย่างครบถ้วน

๒.๓.๖ เห็นชอบแนวทางการแก้ไขการส่งออกผลไม้ไทยไปอินโดนีเซีย โดยมอบสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) และกรมวิชาการเกษตรเป็นหน่วยงานรับผิดชอบเจรจาต่อรองเรื่องกฎหมาย

๒.๓.๗ เห็นชอบใช้แนวทางขอความร่วมมือสมาชิกเกษตรกร และห้างสรรพสินค้าในการขายผลผลิต (ผลไม้) ในช่วงที่มีผลผลิตออกสู่ตลาดมาก ซึ่งมีห้างสรรพสินค้าเข้าร่วมโครงการ ๕ แห่ง คือ Tops The Mall , Big C , Makro และ Tesco Lotus

๒.๔ ที่ประชุมขอความร่วมมือ ปรับเปลี่ยนแนวทางการประชาสัมพันธ์จากแนวคิดชวนเชิญซื้อผลไม้รับประทานเพื่อช่วยเหลือเกษตรกร เป็น การประชาสัมพันธ์ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารของผลไม้ชนิดนั้น ๆ ทั้ง ทุเรียน มังคุด หรือเงาะ รวมทั้งกระตุ้นให้เกษตรกรเน้นการปลูกผลไม้ที่มีคุณภาพมากกว่าเน้นปริมาณ

๒.๕ ปิดประชุมเวลา ๑๗.๒๐ น.

๓. ข้อพิจารณา

ในที่ประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ ซึ่งมีนายยุคล ลิ้มแหลมทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นประธาน ได้ขอความร่วมมือกรมประชาสัมพันธ์ในการปรับเปลี่ยนแนวทางการประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนซื้อผลไม้ เป็นการประชาสัมพันธ์ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารของผลไม้นั้น ๆ แทน เพื่อเป็นการดำเนินงานตามภารกิจของกรมประชาสัมพันธ์ในฐานะหน่วยงานกลางด้านการประชาสัมพันธ์ของรัฐ เสนอแนะนโยบายด้านการประชาสัมพันธ์ให้กับรัฐบาลและส่วนราชการต่างๆ และดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน รับรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจสามารถใช้ข้อมูลข่าวสารของรัฐในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งเกิดภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศไทย และ กปส. เป็นกรรมการในคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ จึงเห็นควรมอบหมายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้.-

/๓.๑ มอบหมาย...

สนผ.
รับที่ 629 เวลา 10.25 น.
วันที่ 1-5 ส.ค. 2556
ผู้รับ

๓.๑ มอบหมาย สนผ. ประสานกรมส่งเสริมการเกษตร เพื่อขอข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารของผลไม้ต่าง ๆ จัดส่งให้ สวท./สทท./ปชส./สนข. และ สปข.๑ – ๘ ใช้เป็นข้อมูลในการประชาสัมพันธ์

๓.๒ มอบหมายให้ สพป. จัดทำบทความ/สารคดีน่ารู้ เผยแพร่สาระความรู้เรื่องดังกล่าวให้แพร่หลาย

๓.๓ มอบหมายให้ สวท./สทท./ปชส./สปข.๑-๘ เร่งประชาสัมพันธ์แนวคิด ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารของผลไม้ อาทิ ลำไย ลิ้นจี่ ทุเรียน มังคุด และลองกอง ให้เป็นที่แพร่หลาย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบด้วยดำริ กรุณาสั่งการตามข้อ ๓.๑ – ๓.๓ ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นางสินีนาถ วิมุกตานนท์)
ร.ผอ.สนผ.

๒.
ดำเนินการตามเสนอ ๑
(นายธีระพงษ์ โสดาศรี)
อปส.
๔ มี.ค. ๒๕๕๖

๓.
ทราบ/เรียน ผอ.สวท.
- เพื่อดำเนินการต่อไป
(นางสินีนาถ วิมุกตานนท์)
ร.ผอ.สนผ.
4 มี.ค 56

๔.
เรียน ผอ.สพป. , ผอ.สวท. , ผอ.สนข. , ผอ.สทท. , ผอ.สปข.๑-๘ , บ่ชส. และ ผอ.สนช.

เพื่อโปรดดำเนินการตามบัญชา อปส. จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นางสินีนาถ วิมุกตานนท์)
ร.ผอ.สนผ.

อปส. (นายธีระพงษ์ โสดาศรี) ๔ - มี.ค. ๒๕๕๖

สนผ.
เลขรับ 591 เวลา 11.45
รับที่ ๑๘ กพ ๒๕๕๖
ผู้รับ
กรมประชาสัมพันธ์
6939
15 ก.พ. 56
11.36 น.

ด่วนที่สุด

ที่ กษ ๑๐๑๒/ ว ๙๖

คณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้
กรมส่งเสริมการเกษตร
ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กท ๑๐๙๐๐

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖

(1) เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ระเบียบวาระการประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับการประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ มีกำหนดการจัดประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ ในวันพุธที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑๓๔-๑๓๕ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยมีระเบียบวาระการประชุม ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ ทั้งนี้ ขอให้ส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมประชุมตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ ทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๕๗๙ ๑๙๘๑ ภายในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

(นางพรรณพิมล ชัญญานุวัตร)
อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
เลขานุการคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้

(2) เรียน อปส.
คณะกรรมการชุดนี้ ในปี ๒๕๕๕ อปส. มอบหมายให้ ผอ.สนผ. เป็นผู้แทน สำหรับปี ๒๕๕๖ หากสมควรมอบหมายผู้แทนท่านเดิม ได้กรุณาสั่งการ

(นายเสมอ นิ่มเงิน)
ลนก.
๑๕ ก.พ. ๕๖

ฝ่ายเลขานุการฯ
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๕๗๙-๑๙๘๑
Email: fruitboard@gmail.com

(3) เรียน ผอ.สนผ.
กรุณาเป็นผู้แทนในการเข้าร่วมประชุม

(นายธีระพงษ์ โสดาศรี)
อปส.

ฝ่ายสารบรรณ 634
18 / กพ / 56

งปช. อปส. (นายธีระพงษ์ โสดาศรี) ๑๕ ก.พ. ๒๕๕๖

ระเบียบวาระการประชุม
คณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖
วันพุธที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๓๐ น.
ณ ห้องประชุม ๑๓๔-๑๓๕ ชั้น ๓ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กรุงเทพมหานคร

วาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการผู้แทนเกษตรกร สถาบันเกษตรกร ภาคเอกชน และผู้ทรงคุณวุฒิชุดใหม่

วาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาและบริหารจัดการผลไม้ ครั้งที่ ๔/๒๕๕๕ และครั้งที่ ๕/๒๕๕๕

วาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่อง

๓.๑ การพิจารณาข้อร้องเรียนของกลุ่มเกษตรกรในการแก้ไขปัญหาราคาลำไยอบแห้งตกต่ำ ฤดูการผลิต ปี ๒๕๕๓ *(เพื่อพิจารณา)*

๓.๒ การแก้ไขปัญหาราคาลำไยอบแห้งทั้งเปลือกตกต่ำ ฤดูกาลผลิต ปี ๒๕๕๕

๓.๒.๑ การรับซื้อลำไยอบแห้งทั้งเปลือกของวิสาหกิจชุมชนของบริษัท ไทยธุรกิจเกษตร (TABCO CO.,LTD) *(เพื่อทราบ)*

๓.๒.๒ การรับซื้อลำไยอบแห้งทั้งเปลือกของกลุ่มสหกรณ์ *(เพื่อทราบ)*

วาระที่ ๔ เรื่องเพื่อทราบ

๔.๑ สถานการณ์การผลิตไม้ผล ปี ๒๕๕๖ โดย คณะทำงานจัดทำข้อมูลไม้ผลเศรษฐกิจ

๔.๒ การขยายระยะเวลาดำเนินงานตามโครงการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคใต้ ปี ๒๕๕๕

วาระที่ ๕ เรื่องเพื่อพิจารณา

๕.๑ โครงการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ ปี ๒๕๕๖

๕.๑.๑ โครงการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคตะวันออก ปี ๒๕๕๖

๕.๑.๒ โครงการป้องกันแก้ไขปัญหาลิ้นจี่ ปี ๒๕๕๖

๕.๒ การพิจารณาข้อร้องเรียนของกลุ่มเกษตรกรในการแก้ไขปัญหาราคาลำไยอบแห้งตกต่ำ ฤดูการผลิต ปี ๒๕๕๓

๕.๓ การเปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมอนุกรรมการ ในคณะอนุกรรมการป้องกันแก้ไขปัญหาผลไม้ภาคเหนือ

๕.๔ การขอขยายเวลาโครงการป้องกันแก้ไขปัญหาลำไย ปี ๒๕๕๔

วาระที่ ๖ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

การใช้ประโยชน์ทุเรียน

การประกอบอาหาร

ผลทุเรียนสามารถทำขนมหวานได้หลากหลาย เช่น ลูกกวาดโบราณของประเทศมาเลเซีย ไอส์ กาจัง (Ais kacang:คล้ายน้ำแข็งใส) โดดล (dodol) ขนมปังสอดไส้ และรวมถึงการดัดแปลงให้ทันสมัยอย่าง, ไอศกรีม, มิลก์เช็ก (milkshake), ขนมไหว้พระจันทร์, เค้กขอนไม้ และ คาปูชิโน นอกจากนี้ยังมี ข้าวเหนียวทุเรียนคือข้าวเหนียวที่นำไปนึ่งกับกะทิเสิร์ฟพร้อมทุเรียนสุก ในรัฐซาบาห์ ทุเรียนแดงทอดกับหัวหอมและพริก ใช้เป็นเครื่องเคียงในอาหาร[๔๓] ทุเรียนแดงเลือดนกใส่ลงใน *ซายูร์ (sayur)* ซุปของประเทศอินโดนีเซียที่ทำมาจากปลาน้ำจืด[๖] *อีกัน เบร็งเก็ส (Ikan brengkes)* เป็นอาหารที่ทำจากปลาในซอสที่ทำจากทุเรียนซึ่งเป็นอาหารดั้งเดิมในสุมาตรา[๔๔] *เต็มโพยะก์ (Tempoyak)* เป็นทุเรียนดองที่ใช้ทุเรียนคุณภาพต่ำที่ไม่เหมาะกับการบริโภคสด ๆ[๔๕] เต็มโพยะก์สามารถรับประทานได้ไม่ว่าจะปรุงสุกหรือไม่ก็ได้ เช่น นำไปทำเป็นแกงกะหรี่ เป็นต้น *ซัมบัล เต็มโพยะก์* คืออาหารของประเทศอินโดนีเซียที่ทำจากทุเรียนดอง กะทิ และรวมเข้ากับส่วนผสมที่เผ็ดที่รู้จักกันในชื่อ *ซัมบัล (sambal)*

ในประเทศไทย มีทุเรียนกวนบรรจุกล่องวางขายอยู่ตามท้องตลาด ถึงแม้ว่าจะมีฟักทองปะปนอยู่ด้วยก็ตาม[๔๑] ผลทุเรียนอ่อนยังสามารถนำไปปรุงอาหารได้เหมือนกับผัก ยกเว้นในประเทศฟิลิปปินส์ซึ่งมักใช้ทำขนมหวานมากกว่าที่จะไปทำอาหารคาว ชาวมาเลเซียได้นำทุเรียนมาทำทุเรียนดองและทุเรียนแช่อิ่ม เมื่อนำทุเรียนมาบดผสมกับเกลือ หัวหอม และ น้ำส้มสายชู จะเรียกว่า *โบเดร์ (boder)* เมล็ดของทุเรียนสามารถรับประทานได้เมื่อนำมานึ่ง, คั่ว หรือทอดในน้ำมันมะพร้าว เนื้อในมีลักษณะคล้ายเผือกหรือมันเทศ แต่เหนียวกว่า ในเกาะชวาจะหั่นเมล็ดทุเรียนบาง ๆและปรุงด้วยน้ำตาลเหมือนขนมฉาบน้ำตาล เมล็ดทุเรียนที่ยังไม่ได้ปรุงสุกนั้นมีพิษจากกรดไขมันไซโคลโพรพีน ไม่ควรรับประทาน[๔๖] ใบอ่อนและหน่อของทุเรียนสามารถนำมาทำอาหารบางอย่างคล้ายผักใบเขียวได้เช่นกัน บางเวลาขี้เถ้าจากการเผาเปลือกทุเรียน จะนำไปผสมในเค้กบางชนิด[๔๑] ดอกของทุเรียนมีการนำมารับประทานในจังหวัดบาตะก์ (Batak) ประเทศอินโดนีเซีย ขณะที่ในหมู่เกาะโมลุกกะมีการนำเปลือกทุเรียนมาใช้เป็นเชื้อเพลิงในรวมควันปลา น้ำต้อยและเกสรของดอกทุเรียนเป็นแหล่งน้ำผึ้งที่สำคัญที่ผึ้งมาเก็บน้ำหวาน แต่ลักษณะของน้ำผึ้งที่ได้นั้นไม่มีใครรู้

เนื้อทุเรียนสุกเหลืองหอมชวนกิน

ทุเรียนสามารถแปรรูปได้อีกหลากหลายเมนู ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขนม หรืออาหารหวาน เริ่มที่เมนูจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่ทำกันมานานแล้ว เช่น **ทุเรียนกวน** ที่ใช้เพียงเนื้อทุเรียนที่สุกจนงอมผสมกับน้ำตาลทรายแล้วกวนไปเรื่อยๆ จนได้เนื้อละเอียด สีเหลืองสวย รสชาติหวานมันหอม และเก็บไว้กินได้นานปี

เนื้อทุเรียนที่สุกจัด ยังนำไปทำเป็น **ทอฟฟี่ทุเรียน** ที่อาจจะผสมถั่วลิสงเพิ่มรสชาติให้เคี้ยวมันยิ่งขึ้นก็ได้ แล้วก็ยังมี **ทุเรียนแช่อิ่ม** ที่เก็บไว้กินได้นานๆ หรือจะนำเนื้อทุเรียนไปทำเป็นอาหาร

หวานที่มีหลายๆ คนติดอกติดใจอย่าง **ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน** ที่ประยุกต์เอาวัตถุดิบที่มีอยู่มาผสมผสานกันได้อย่างลงตัว ทั้งความหอม มัน และหวาน

ข้าวเหนียวทุเรียนหวานมัน

หรือจะนำเนื้อทุเรียนสุกไปกวนเข้ากับส่วนผสมต่างๆ ให้กลายเป็นไส้ทุเรียนที่นำไปใส่ในขนมหลากหลายชนิด เช่น พายทุเรียน ขนมเปี๊ยะไส้ทุเรียน หรือขนมไหว้พระจันทร์ไส้ทุเรียน ที่มีกลิ่นหอมหวนชวนกินมากกว่าไส้อื่นๆ และยังมีการนำเนื้อทุเรียนไปผสมกับส่วนผสมอื่นๆ จนได้ของกินอีกหลายอย่าง เช่น ไอศกรีมทุเรียน ทองม้วนทุเรียน คุกกี้ และเค้กทุเรียน เป็นต้น

ในส่วนของเนื้อทุเรียนที่ยังไม่สุก ก็ยังสามารถแปรรูปเก็บไว้กินได้นานๆ เช่นกัน ที่รู้จักกันดีและกินกันอย่างเพลิดเพลินก็คือ **ทุเรียนทอด** รสชาติออกเค็มๆ มันๆ หวานๆ แถมกลิ่นหอมอ่อนๆ แต่ส่วนใหญ่เนื้อทุเรียนที่ยังไม่สุกแบบนี้จะมีรสชาติมันๆ หอมๆ และออกหวานเล็กน้อย จึงมักจะนำไปทำเป็นอาหารคาวเสียมากกว่า

อย่างเช่น **แกงมัสมั่นทุเรียน** ที่จะใช้เนื้อทุเรียนหมอนทองที่ยังไม่สุก ใส่ลงไปแทนมันฝรั่ง หลายคนบอกว่าอร่อยกว่าใส่มันฝรั่งหลายเท่า เพราะเนื้อทุเรียนจะหนึบนุ่ม หอมอร่อยมากกว่า หรือจะใส่ในแกงเขียวหวาน เป็นแกงเขียวหวานทุเรียน ทำเมนูแกงส้มทุเรียน ทอดมันทุเรียน แกงฉู่ฉี่ทุเรียน ผัดเปรี้ยวหวานทุเรียน เป็นต้น

ส่วนอาหารประจำชาติอย่างส้มตำ ก็นำมาผสมผสานกับทุเรียน ได้ออกมาเป็น ส้มตำทุเรียน จะใช้ทุเรียนที่แก่จัดแต่ยังไม่สุก เนื้อยังแข็งอยู่ มาหั่นเป็นเส้นๆ ใส่แทนมะละกอ ตำแบบแซ่บๆ ก็อร่อยไม่แพ้ส้มตำทั่วไป

ยำทุเรียน สูตรเด็ดจากสวนลุงทองใบ จ.ระยอง

แต่เมนูพิเศษที่หากินได้ยาก เพราะต้องไปเยือนถึงสวนก็คือ **ยำทุเรียน** ของ**สวนลุงทองใบ** จ.ระยอง โดย**คุณสมบัติ กลิ่นขจร** ผู้ดูแลสวนลุงทองใบ เล่าว่า ตนเป็นคนคิดสูตรยำทุเรียนขึ้นมาเอง จะใช้เนื้อทุเรียนหมอนทองดิบมาหั่นเป็นเส้น ใส่แครอต ใส่หมูสับ แล้วปรุงรสมะนาว น้ำปลา พริก คล้ายกับยำทั่วไป เรียกได้ว่าที่ จ.ระยอง ก็มีให้ชิมที่สวนลุงทองใบเพียงแห่งเดียว โดยในปัจจุบันนี้จะเปิดจำหน่ายที่สวนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ หากว่ามาท่องเที่ยวที่สวนก็สามารถแวะมาลองชิมได้เลย

นอกจากยำทุเรียนแล้ว ที่สวนก็ยังมีการแปรรูปทุเรียนเป็นทุเรียนทอด และทุเรียนกวนด้วย แต่สำหรับทุเรียนพันธุ์ต่างๆ ที่สวนมีการปลูกไว้ก็จะมีหมอนทอง ชะนี ก้านยาว และพวงมณี นอกจากนี้ก็ยังมีผลไม้อื่นๆ ที่ทยอยออกมาเรื่อยๆ ในช่วงนี้

นอกจากเนื้อของทุเรียนที่นำไปทำเป็นเมนูต่างๆ นานาแล้ว **เมล็ดทุเรียน** ก็ยังกินได้ คล้ายๆ กับเมล็ดของขนุน โดยการนำมานึ่ง คั่ว หรือทอดให้สุก หรือจะนำไปเผาแบบมันเผาก็ได้ โดยเนื้อ

ของเมล็ดทุเรียนจะมีลักษณะคล้ายกับเผือกหรือมันเทศ แต่มีความเหนียวกว่า

ไอศกรีมรสทุเรียน

เมนูที่ทำจากทุเรียน ใช่ว่าจะมีแต่ในเมืองไทยเท่านั้น แต่ประเทศบ้านใกล้เรือนเคียงก็มีเช่นกัน อย่างที่กัมพูชา ทุเรียนที่ขึ้นชื่อก็ต้องมาจาก จ.กำปอด และเมนูที่เป็นที่นิยมอย่างมากก็คือ **น้ำทุเรียนปั่น** ส่วนมากจะนิยมปั่นผสมไปกับผลไม้อื่นๆ อาจจะใส่ไข่ หรือใส่กะทิลงไปด้วยก็ตามแต่สูตรของแต่ละร้าน นับว่าเป็นเมนูแนะนำที่ต้องลองชิมสักครั้งหากใครแวะเวียนไป

ส่วนที่มาเลเซีย จะนำทุเรียนมาทำทุเรียนดองและทุเรียนแช่อิ่ม นอกจากนั้นยังทำเป็นลูกกวาด ขนมปัง และขนมต่างๆ ได้อีกหลากหลาย ที่อินโดนีเซีย มีทั้งการนำทุเรียนไปทอดกับหัวหอมและพริก เพื่อให้เป็นเครื่องเคียง บ้างก็ใส่เนื้อทุเรียนลงในซุป นำทุเรียนไปทำเป็นซอสปรุงกับเนื้อสัตว์ และยังทำเป็นทุเรียนดอง ที่สามารถกินแบบดิบก็ได้ หรือจะนำไปปรุงผสมกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ออกมาเป็นเมนูอีกชนิด

นอกจากจะเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมตลอดมาแล้ว **“ทุเรียน”** ก็ยังสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้อีกหลากหลายเมนูทั้งคาวทั้งหวาน บ้างก็ทำเป็นของกินเล่นที่เก็บไว้กินได้นานๆ เรียกว่าเป็นการแปรรูปอาหารที่เพิ่มมูลค่า เพิ่มความหลากหลายให้เลือกกินกันได้ตามความชอบของแต่ละคน บางคนอาจจะเกี่ยงไม่กินทุเรียนสุกเนื่องจากกลิ่นหอมชวนเวียนหัว แต่กลับเลือกกินเมนูอื่นๆ จากทุเรียนแทนก็ได้

ส้มตำทุเรียน

ส่วนเปลือกทุเรียน ก็มีประโยชน์ในการรักษาอาการร้อนในได้เช่นกัน เพราะตามความเชื่อโบราณบอกไว้ ให้รินน้ำใส่เปลือกทุเรียนที่กินเนื้อไปแล้ว และดื่มน้ำนั้น หรืออาจจะใส่เกลือลงไปในน้ำเล็กน้อยก็ได้ จะช่วยแก้อาการร้อนในจากการกินทุเรียน

ใช้ประโยชน์ทางด้านความสวยความงาม

การรับประทานนั้นแน่นอนว่าคงไม่ได้รับประทานเอาอร่อยอย่างที่เป็นอยู่ โดยการใช้วิธีรับประทานแบบโบราณที่ผู้เฒ่าผู้แก่ได้ใช้ต่อๆกันมานั่นคือตื่นเช้าประมาณตี ๕ และรับประทานทุเรียนครึ่งลูกแทนอาหารเช้า ถ้าหากน้ำหนักมากก็รับประทานมากขึ้นนิดหน่อย จากนั้นให้ดื่มน้ำอุ่นตามไปเยอะๆ ซึ่งวิธีรับประทานแบบนี้จะช่วยให้กำมะถันและกากใยจากทุเรียนที่มีปริมาณมากนั้นได้กลับกลายเป็นยาถ่ายพยาธิ และชำระล้างขยะต่างๆในร่างกายเปรียบเสมือนการดีท็อกซ์เลยทีเดียว และควรทำติดต่อกันเป็นเวลา ๒ วัน โดยพันธุ์ของทุเรียนที่แนะนำให้รับประทานนั้นคือพันธุ์หมอนทอง ที่มีคุณสมบัติในการต้านสารอนุมูลอิสระมากที่สุด และยังมากกว่า สละ, มังคุด, ลิ้นจี่, ฝรั่ง และมะม่วงสุก ตามลำดับ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถรับประทานได้ตามใจปากแต่ทุเรียนก็เป็นผลไม้ที่อร่อยสำหรับใครหลายๆคน และยังล้างพิษได้ ใครล่ะที่จะปฏิเสธลง

สำหรับคุณผู้หญิงที่รักสวยรักงามแล้วละก็ คุณอาจจะไม่เคยคิดเลยว่า ทุเรียนจะสามารถทำให้คุณสวยได้ วิธีการไม่ยากเลยเพียงแค่....นำเนื้อทุเรียนสุกพอห่ามๆ ไม่ต้องสุกมาก มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ สักกำมือหนึ่ง ปั่นรวมกับดินสอพอง ๑/๔ ช้อนโต๊ะ จนเป็นเนื้อข้นๆ ทาไปเลยทั่วผิว เว้นรอบดวงตาและปาก หรือบริเวณที่เป็นสิว ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที จึงล้างออก ธาตุกำมะถันในทุเรียนจะทำให้สิวแห้งเร็วขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการของทุเรียน

ทุเรียน (*Durio zibethinus*) **คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ ก. (๓.๕ ออนซ์)**	
พลังงาน ๑๕๐ kcal ๖๒๐ kJ	
คาร์โบไฮเดรต	๒๗.๐๙ g
- เส้นใย ๓.๘ g	
ไขมัน	๕.๓๓ g
โปรตีน	๑.๔๗ g
น้ำ	๖๕ g
- β-แคโรทีน ๔๖ μg	๐%
วิตามินบี๑ ๐.๑๖ mg	๑๒%
วิตามินบี๒ ๐.๒๓ mg	๑๕%
ไนอะซิน ๒.๕ mg	๑๗%
วิตามินซี ๑๙.๗ mg	๓๓%
แคลเซียม ๒๙ mg	๓%
เหล็ก ๑.๑ mg	๙%
ฟอสฟอรัส ๓๔ mg	๕%
โพแทสเซียม ๔๓๖ mg	๙%
เฉพาะเนื้อทุเรียนเท่านั้น, สดหรือแช่แข็ง ส่วนรับประทานไม่ได้: ๖๘% (เปลือกและเมล็ด) แหล่งข้อมูล: USDA Nutrient database[๔๘] และ คัมภีร์แพทย์สมุนไพร[๔๙] ร้อยละของปริมาณที่ต้องการในแต่ละวัน สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำในสหรัฐอเมริกา	

การใช้ประโยชน์เงาะ

เงาะสามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้หลายรูปแบบ ซึ่งเป็นการเพิ่มความหลากหลายให้ผู้บริโภคและที่สำคัญเป็นการเพิ่มมูลค่าของ เงาะให้มีราคาสูงขึ้นทั้งนี้เนื่องจากหลังการเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วไม่สามารถเก็บได้นาน เพราะเนื้อผลจะเละและมีน้ำหวานไหลเยิ้ม โดยเฉพาะในปีใดที่ผลผลิตเงาะออกสู่ท้องตลาดมากราคามักตกต่ำการนำมาแปรรูปเป็นการแก้ปัญหาราคาผลผลิตตกต่ำได้ เช่น การทำเป็นเงาะแช่อิ่มอบแห้ง การทำเงาะกระป๋อง เงาะกวนเปลือก ฯลฯ เป็นต้น

นักวิจัย วว.แปรรูปเงาะ เป็นของกินได้สารพัดอย่าง

กองประชาสัมพันธ์ วว.ส่งข่าวประชาสัมพันธ์มายังทีมข่าววิทยาศาสตร์ ASTV-ผู้จัดการออนไลน์ บอกเล่าถึงผลงานการแปรรูป “เงาะ” ที่กำลังราคาตกต่ำได้อย่างครบวงจร และหนึ่งในผลงานนั้นคือการแปรรูป “เมล็ดเงาะ” ให้สามารถบริโภคได้!?

“เมล็ดเงาะ” ที่ทั้งขมและฝาดถูกแปรรูปให้บริโภคได้ด้วยความสามารถของทีมวิจัย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ซึ่งได้เปลี่ยนเนื้อในเมล็ดเงาะให้กลายเป็น “แป้ง” ที่นำไปแปรรูปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้หลากหลาย แต่รายละเอียดจากข่าวประชาสัมพันธ์ไม่ได้ระบุว่าทีมวิจัยแปรรูปเมล็ดเงาะด้วยวิธี หากแต่เมื่อทดสอบ “ความเป็นพิษแบบฉับพลัน” ในปากของสัตว์ทดลองแล้วพบว่า “ปลอดภัย” ต่อการบริโภค

หลังจากได้ “แป้งเงาะ” มาเรียบร้อยแล้ว ทีมวิจัยได้นำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ “น้ำสลัดแป้งเงาะไขมัน” ต่ำ เหตุที่มีไขมันต่ำเพราะใช้แป้งเงาะเป็นสารเพิ่มความข้นหนืด (Thickening agent) แทนไข่แดงและน้ำมันพืชซึ่งใช้ในสูตรปกติ เป็นต้น และเมื่อแปรรูปเป็นน้ำสลัดเธาซันด์ไอส์แลนด์สูตรแป้งเงาะ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ๒๐๐ คน พึงพอใจน้ำสลัดสูตรนี้มากกว่าน้ำสลัดสูตรปกติถึงกว่า ๖๓%

นักวิจัย วว.ยังแปรรูปเมล็ดเงาะให้เราบริโภคได้โดยตรงในรูป “เมล็ดเงาะเคลือบปรุงรส” โดยได้พัฒนากระบวนการผลิตให้ปลอดภัยต่อผู้บริโภคและปราศจากสารพิษ และทีมวิจัยพบว่าเมล็ดเงาะเป็นแหล่งของสาร “ทริปโตฟาน” (Tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยให้หลับสบาย แต่ยังต้องวิจัยต่อเพื่อตัดสินได้ว่าจะสนับสนุนให้มีการบริโภคเมล็ดเงาะหรือไม่ เนื่องจากสารที่พบนี้ไม่เป็นอันตรายต่อผู้มีความดันโลหิตสูงและผู้ใช้ยาบางประเภท

นอกจากนี้ยังมีการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารอื่นๆ จากเงาะ อาทิ น้ำส้มสายชูหมักและน้ำส้มสายชูพร้อมดื่มเพื่อสุขภาพจากน้ำเงาะ ใยอาหารจากเปลือกเงาะซึ่งใช้ผสมในอาหารหลายประเภท เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไอศครีม เบเกอรี (ใช้แทนแป้งสาลีได้ ๓๐%) เงาะแช่อิ่มอบแห้งในน้ำเสาวรส และเนื้อเงาะแผ่นกรอบซึ่งให้รสชาติคล้ายมันฝรั่ง เป็นต้น

เงาะนั้นมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *“เนฟีลิน แลพแพคคัม ลินน์” (Nephelium lappaccum Linn.)* และมีคุณสมบัติในการแก้อาการท้องร่วงชนิดรุนแรงได้ผลดีเมื่อรับประทานผลสด นอกจากนี้ผลเงาะเมื่อนำมาต้ม น้ำที่ได้มีสรรพคุณเป็นยาแก้อักเสบฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการอักเสบในช่องปากและโรคบิดท้องร่วง

มังคุด

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

สารสกัดมังคุด มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย อันเป็นสาเหตุอาการท้องเสีย สารที่พบมากที่เปลือกคือ tannin มีฤทธิ์ฝาดสมาน จึงช่วยแก้อาการท้องเสีย นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สาเหตุการเกิดหนอง และยังรักษาแผลได้อีกด้วย

การใช้มังคุครักษาอาการท้องเสีย คือ

๑. ใช้เปลือกผลตากแห้ง ต้มกับน้ำปูนใส นำน้ำมาดื่ม

๒. ใช้ผลตากแห้งฝนกับน้ำดื่ม

๓. ใช้เปลือกตากแห้งมาฝนกับน้ำดื่ม ให้เด็กดื่มครั้งละ ๑-๒ ช้อนชา ทุก ๔ ชม. และผู้ใหญ่ ครั้งละ ๔ ช้อนชา ทุก ๔ ชม.

“มังคุด” ได้รับสมญานามว่าเป็น “ราชินีแห่งผลไม้” (Queen of Fruits) ด้วยคุณประโยชน์ที่มีให้มากกว่าความเป็นผลไม้

ศูนย์ วิจัยและพัฒนามังคุดไทย นำเสนอผลงานวิจัยมังคุดที่ศึกษามายาวนานกว่า ๓๒ ปี

ศ.ดร.พิเชษฐ์ วิริยะจิตรา หัวหน้าคณะนักวิจัยศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย บอกว่า มังคุดถือว่าเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สูง มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่ามังคุดมีสารต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพหากมีการนำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง

“มังคุด มีประโยชน์เชิงสุขภาพ สามารถปรับระดับภูมิคุ้มกันให้สมดุลทำให้ลดอาการที่เกี่ยวข้องกับการแพ้ภูมิ ตัวเองและการอักเสบ เช่น ตับเสื่อม ไตวาย เบาหวาน ข้อเข่าอักเสบ ความดันโลหิต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์เป็นพิษ และความผิดปกติของสมองอันเกิดจากการอักเสบ เป็นต้น”

นอกจากนี้ มังคุดยังมีสารที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยสูง คือ สาร จีเอ็ม-๑ นำมาเป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง สำหรับผู้มีปัญหาสภาพผิวเรื้อรังจากสิวและอาการแพ้

อย่างไรก็ดี คุณประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพของ “มังคุด” เกิดจากเนื้อมังคุดที่นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ รวมถึง “น้ำมังคุด” ที่ศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุด ร่วมกับสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) ผลิตน้ำมังคุดมาตรฐานเพื่อให้เป็นเครื่องดื่มที่ไม่ใช่เป็นยา โดยปัจจุบันจำหน่ายอย่างแพร่หลายในประเทศไทย และส่งออกไปจำหน่ายกว่า ๑๐ ประเทศทั่วโลก

แม้มังคุดจะมีประโยชน์สารพัด แต่ก็มีโทษ โดยเฉพาะสาร “แทนนิน” ที่อยู่ในเปลือกมังคุด

ศ.ดร.พิเชษฐ์บอกว่า หากบริโภคสารแทนนินอย่างต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดเป็นพิษต่อตับไต และถ้าบริโภคในปริมาณมากอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่การเกิดมะเร็งในร่องแก้ม ในทางเดินอาหารส่วนบน และลดจำนวนของเม็ดเลือดขาวจนทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงกว่าปกติได้

“ปัจจุบัน มีผู้นำส่วนต่างๆ ของมังคุดไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยและการบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งจะมีโทษต่อผู้บริโภคโดยเฉพาะผู้ที่ขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง” ศ.ดร.พิเชษฐ์กล่าวทิ้งท้าย

“มติชนรายวัน” ฉบับวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๓

มังคุด (อังกฤษ: mangosteen) ชื่อวิทยาศาสตร์: *Garcinia mangostana* Linn. มีชื่อเรียกในภาษามลายูว่ามังกุสตาน (manggustan) ภาษาอินโดนีเซียเรียกมังกีส ภาษาพม่าเรียกมิงกุทธี ภาษาสิงหลเรียกมังกุส เป็นพันธุ์ไม้ไม่ผลัดใบเขตร้อนชนิดหนึ่ง เชื่อกันว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ที่หมู่เกาะซุนดาและหมู่เกาะโมลุกกะ แพร่กระจายพันธุ์ไปสู่หมู่เกาะอินดีสตะวันตกเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ ๒๔ แล้วจึงไปสู่ กัวเตมาลา ฮอนดูรัส ปานามา เอกวาดอร์ ไปจนถึงฮาวาย ในประเทศไทยมีการปลูกมังคุดมานานแล้วเช่นกัน เพราะมีกล่าวถึงในพระราชนิพนธ์เรื่องรามเกียรติ์ในสมัยรัชกาลที่ ๑ นอกจากนั้น ในบริเวณโรงพยาบาลศิริราชยังเคยเป็นที่ตั้งของวังที่มีชื่อว่า "วังสวนมังคุด" ในจดหมายเหตุของราชทูตจากศรีลังกาที่เข้ามาขอพระสงฆ์ไทย ได้กล่าวว่ามังคุดเป็นหนึ่งในผลไม้ที่นำออกมารับรองคณะทูต [๑]

[แก้]ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นมังคุด

มังคุดเป็นไม้ยืนต้น สูง ๑๐-๑๒ เมตร ทุกส่วนมียางสีเหลือง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปวงรีแกมขอบขนาน กว้าง ๖-๑๑ ซม. ยาว ๑๕-๒๕ ซม. เนื้อใบหนาและค่อนข้างเหนียวคล้ายหนัง หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีอ่อนกว่า ดอกเดี่ยวหรือเป็นคู่ ออกที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง สมบูรณ์เพศหรือแยกเพศ กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเป็นผล กลีบดอกสีแดง ฉ่ำน้ำ ผลเป็นผลสด ค่อนข้างกลม เปลือกนอกค่อนข้างแข็ง แก่เต็มที่มีสีม่วงแดง ยางสีเหลือง มีเส้นผ่านศูนย์กลาง ๔-๖ เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผลได้ ขึ้นอยู่กับขนาดและอายุของผล จำนวนกลีบของเนื้อจะเท่ากับจำนวนกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก เส้นผ่านศูนย์กลาง ๓-๕ เซนติเมตร[๒]เมล็ดไม่สามารถใช้รับประทานได้

ส่วนของเนื้อผลที่กินได้ของมังคุดเป็นชั้นเอนโดคาร์บ ซึ่งพัฒนามาจากเปลือกหุ้มเมล็ดเรียกว่า aril มีสีขาว มีกลิ่นหอม[๓] สารระเหยได้ส่วนใหญ่คือ hexyl acetate, hexenolและ α-copaene ส่วนล่างสุดของผลที่เป็นแถบสีเข้มที่ติดอยู่เรียงเป็นวงพัฒนามาจากปลายยอดเกสรตัวเมีย (stigma)มีจำนวนเท่ากับจำนวนเมล็ดภายในผล[๔] เมล็ดมังคุดเพาะยากและต้องได้รับความชื้นจนกว่าจะงอก เมล็ดมังคุดเกิดจากชั้นนิวเซลลาร์ ไม่ได้มาจากการปฏิสนธิ เมล็ดจะงอกได้ทันทีเมื่อออกจากผลแต่จะตายทันทีที่แห้ง [๕]

มังคุดมีพันธุ์พื้นเมืองเพียงพันธุ์เดียว แต่ถ้าปลูกต่างบริเวณกันอาจมีความผันแปรไปได้บ้าง ในประเทศไทยจะพบความแตกต่างได้ระหว่างมังคุดในแถบภาคกลางหรือมังคุดเมืองนนท์ ที่ผลเล็ก ขั้วยาว เปลือกบาง กับมังคุดปักษ์ใต้ที่ผลใหญ่กว่า ขั้วผลสั้น เปลือกหนา[๑] ปัจจุบันมีการ

เพาะปลูกและขายบนเกาะบางเกาะในหมู่เกาะฮาวาย ต้นมังคุดต้องปลูกในสภาพอากาศอบอุ่น หากอุณหภูมิลดลงต่ำกว่า ๔ °C จะทำให้ต้นมังคุดตายได้

[แก้]การใช้ประโยชน์

มังคุด บรรจุกระป๋อง คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ ก. (๓.๕ ออนซ์)	
พลังงาน ๗๐ kcal ๓๑๐ kJ	
คาร์โบไฮเดรต	๑๘ g
- น้ำตาล	? g
- ใยอาหาร	๑.๘ g
ไขมัน	๐.๖ g
โปรตีน	๐.๔ g
น้ำ	๘๑ g
ร้อยละของปริมาณที่ต้องการในแต่ละวัน สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำในสหรัฐอเมริกา แหล่งที่มา: USDA Nutrient database	

มังคุดเป็นผลไม้จากเอเชียที่ได้รับความนิยมมาก มังคุดได้รับขนานนามว่าเป็น "ราชินีของผลไม้" อาจเป็นเพราะด้วยลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบเลี้ยงติด อยู่ที่หัวขั้วของผลคล้ายมงกุฎของพระราชินีส่วนเนื้อในก็มีสีขาวสะอาด มีรสชาติที่แสนหวาน อร่อยอย่างยากที่จะหาผลไม้อื่นมาเทียบได้[๖][๗] มีการนำมังคุดมาประกอบอาหารบ้างทั้งอาหารคาว เช่น แกง ยำ และอาหารหวาน เช่น มังคุดลอยแก้ว แยมมังคุด มังคุดกวน มังคุดแช่อิ่ม ในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีการทำมังคุดคัด ด้วยการแกะเนื้อมังคุดห่ามออกมาเสียบไม้รับประทาน[๑] ในขณะที่ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทางมุงคุดสุกเป็นผลไม้

เปลือกของมังคุดมีสารให้รสฝาด คือแทนนิน แซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน) แทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว แมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี ในทางยาสมุนไพร ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งต้มกับน้ำหรือย่างไฟ ฝนกับน้ำปูนใส แก้ท้องเสีย เปลือกแห้งฝนกับน้ำปูนใส ใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย เปลือกมังคุด มีสารป้องกันเชื้อราเหมาะแก่การหมักปุ๋ย

[แก้]อ้างอิง

๑. ^ [๑.๐](#) [๑.๑](#) [๑.๒](#) นิดดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์. มังคุด ใน ผลไม้ ๑๑๑ ชนิด: คุณค่าอาหารและการกิน. กทม. แสงแดด. ๒๕๕๐ หน้า ๑๒๗-๑๒๙

๒. ^ มังคุด ข้อมูลพรรณไม้ สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุ กรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
๓. ^ MacLeod AJ, Pieris NM. Volatile flavour components of mangosteen, *Garcinia mangostana*. Phytochemistry ๒๑:๑๑๗–๙, ๑๙๘๒
๔. ^ Mangosteen photographs showing external characteristics (mangosteen.com)
๕. ^ Mangosteen seed information
๖. ^ "สมุนไพรน่ารู้" วันดี กฤษณพันธ์ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๑
๗. ^ "สุขภาพดีด้วยสมุนไพรใกล้ตัว" โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น กรกฎาคม ๒๕๔๑

http://intirajampa.wordpress.com/

ลองกอง

คุณค่าทางโภชนาการ

ลองกอง เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินบีและฟอสฟอรัส มีสรรพคุณในการลดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นไข้ ตัวร้อน ลดอาการร้อนในช่องปาก

การนำไปใช้ประโยชน์

ลองกองมีสรรพคุณในการลดความร้อนที่ เกิดขึ้นภายในร่างกายของมนุษย์ นอกจากนี้การรับประทานลองกองเป็นประจำก็ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการร้อน ในขึ้นภายในปากได้อีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ

ลองกองมีคุณค่าทางโภชนาการ อุดมด้วยวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม และสารแทนนิน นอกจากนี้ ในเม็ดลองกอง

ยังมีสารสำคัญที่ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง มีสรรพคุณในการลดความร้อนในร่างกาย เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกัน

ไม่ให้เป็นไข้ตัวร้อน และลดอาการร้อนในช่องปาก

คุณค่าทางอาหารของเนื้อลองกอง ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วย[๑]

น้ำ	๘๐	เปอร์เซ็นต์
พลังงาน	๖๖	แคลอรี
โปรตีน	๐.๙	กรัม
ไขมัน	๐.๑	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	๑๕.๓	กรัม

	เส้นใย	๐.๓	กรัม
	แคลเซียม	๕	มิลลิกรัม
	ฟอสฟอรัส	๓๕	มิลลิกรัม
	เหล็ก	๐.๗	มิลลิกรัม
	วิตามิน เอ	๑๕	I.U.
	วิตามิน บี๑	๐.๐๘	มิลลิกรัม
	วิตามิน บี๒	๐.๐๔	มิลลิกรัม
	ไนอาซิน	๑.๗	มิลลิกรัม
	วิตามิน ซี	๒๔	มิลลิกรัม

เอกสารอ้างอิง

๑.สุรชัย มัจฉาชีพ. ๒๕๔๐. เอกสารคำสอนลองกอง วิชาไม้ผลเมืองร้อน ระดับปริญญาตรี สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
๕๘ หน้า

http://www.longkong.ist.cmu.ac.th/index.php

ลำไย

สรรพคุณ / ประโยชน์ของลำไย

ใบ : เป็นใบสด มีรสจืดและชุ่ม สุขุม เป็นยาแก้โรคมาลาเรีย ริดสีดวงทวาร ฝีหัวขาดและแก้ไข้หวัด โดยนำเอาต้มน้ำกิน

ดอก : ใช้ดอกสดหรือตากแห้งเก็บไว้ใช้ เป็นยาแก้โรคเกี่ยวกับหนองทั้งหลาย โดยใช้ใบสดประมาณ ๕-๓๐ กรัมต้มน้ำกิน

เมล็ด : ต้มหรือบดเป็นผงกินจะมีรสฝาด ใช้ภายนอกจะรักษากลากเกลื้อน แผลมีหนอง แก้ปวด สมานแผล ใช้ห้ามเลือด

รากหรือเปลือกราก : ต้มน้ำกินหรือเคี้ยวให้ข้นผสมกิน มีรสฝาด แก้สตรีตกขาวมากผิดปกติ ขับพยาธิเส้นด้าย

เปลือกผล : ใช้ที่แห้งนำมาต้มน้ำกิน แก้อาการวิงเวียนศีรษะและอ่อนเพลีย ทำให้สดชื่น จะมีรสชุ่ม หรือใช้ทาภายนอกโดยเผาเป็นเถ้าหรือบดเป็นผงโรยแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

เนื้อหุ้มเมล็ด : นำมาต้มน้ำกินหรือแช่เหล้าเป็นยาบำรุงม้ามเลือดลมและหัวใจ บำรุงร่างกาย สงบประสาท แก้อ่อนเพลียจากการทำงานหนัก ลืมง่าย นอนไม่หลับ ประสาทอ่อนหรือจะบดเป็นผงผสมกับยาเม็ดกินก็ได้

Tips

๑. โรคมาลาเรีย ใช้ใบสดกับปอขี้ตุ่นแห้ง ๑๐-๒๐ กรัมและน้ำ ๒ แก้วผสมเหล้าอีก ๑ แก้วต้มให้เหลือน้ำเพียง ๑ แก้วกินก่อนมีอาการไข้ ๒ ชั่วโมง
๒. แผลเน่าเปื่อยและคัน ใช้เมล็ดเผาเป็นเถ้าแล้วทาตรงบริเวณที่เป็น
๓. ปัสสาวะขัด ใช้เมล็ดมาทุบให้แตกแล้วต้มน้ำกิน แต่จะต้องลอกเอาเปลือกสีดำ ของเมล็ดออกก่อน
๔. กลากเกลื้อน ใช้เมล็ดชุบน้ำส้มสายชูที่หมักจากข้าวถูทาตรงที่เป็น แต่ต้องลอกเอา เปลือกสีดำออกก่อน
๕. แผลเรื้อรังและมีหนอง ใช้เมล็ดเผาเป็นเถ้า ผสมกับน้ำมันมะพร้าวทา
๖. หกล้มเลือดออกหรือมีดบาด ใช้เมล็ดบดเป็นผงพอก ห้ามเลือดและจะช่วยแก้ปวด ด้วย แต่ต้องเอาเปลือกนอกสีดำออกก่อน

ข้อห้ามใช้

คนที่มีอาการเจ็บคอ หรือไอมีเสมหะหรือเป็นแผลอักเสบจนมีหนองไม่ควรกินเนื้อของผลลำไย

ลำไยถือเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าอย่างมหัศจรรย์ไม่เพียงแต่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการจากสารอาหาร ที่จำ เป็นต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเท่านั้น ลำไยยังมี คุณค่าทางการแพทย์และเภสัชอีกด้วย

ในทางการแพทย์แผนโบราณของจีนนั้น ได้นำลำไยโดยเฉพาะลำไยแห้งซึ่งมีสรรพคุณ ใช้บำรุงหัวใจ บำรุงเลือด บำรุงประสาทตา บำรุงผิวพรรณ ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการเครียด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ เป็นต้น มาเป็นส่วนผสมในตัวยาด้วย

สำหรับในประเทศไทยจากผลการวิจัยลำไยแห้งของทีมวิจัย จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ข้อมูลวิทยาศาสตร์ยืนยันสรรพคุณประโยชน์ ของลำไยในทางการแพทย์ และเภสัชวิทยาทั้งยังเตรียม สารสกัด มาตรฐาน จากลำไยแห้งที่มีสรรพคุณทางการแพทย์และเภสัชอย่างน่าสนใจ

ได้แก่สารออกฤทธิ์เหนี่ยวนำเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่และเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวให้ตายแบบอะพอพโตซิส สารที่ยับยั้งความเป็นพิษของสารก่อมะเร็งทางเดินอาหาร สารที่ออกฤทธิ์ลดการเสื่อมสลายของข้อเข่า

ผลการวิจัยล่าสุดได้พบว่า ลำไยแห้งสามารถออกฤทธิ์ทำลาย และต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิ ภาพ ทั้งยับยั้งกระบวนการสร้างเม็ดสีผิวเมลานิน ได้ดีกว่าสารเคมีที่ใช้ในเครื่องสำอางปัจจุบัน

ลำไยเป็นไม้ผลเศรษฐกิจสำคัญที่รัฐบาลจัดให้อยู่ในกลุ่ม สินค้าเพื่อการส่งออก มูลค่าการส่งออกสูงปีละ หลาย พันล้านบาท ทั้งในรูปลำไยสด อบแห้ง แช่แข็ง และลำไยกระป๋อง

องค์ประกอบหลักของเนื้อลำไยคือ Soluble Substances ๗๙-๗๗% ซึ่งประกอบด้วย กลูโคส ๒๖.๙๑% ซูโครส ๐.๒๒% กรดทาทาริค ๑.๒๖% สารประกอบไนโตรเจน ๖.๓๑% โปรตีน ๕.๖% ไขมัน ๐.๕% และธาตุอาหารอื่น ๆ เช่น Ca, Fe, P, Na, K และวิตามิน

- เปลือกของต้นมีสีน้ำตาลอ่อนหรือเทา และมีรสฝาด ใช้ต้มเป็นยาหม้อแก้ท้องร่วง
- ลำต้นมีขนาดใหญ่ สูงประมาณ ๓๐-๔๐ ฟุต เนื้อไม้มีสีแดงและแข็ง สามารถใช้ทำเครื่องใช้ประดับบ้านได้
- ผลลำไย มีเปลือกสีน้ำตาลอมเขียว ภายในมีเนื้อขาวอมชมพูขาวอมเหลืองแล้วแต่สายพันธุ์ เนื้อลำไยสามารถบริโภคสด บรรจุกระป๋อง ตากแห้ง สามารถทำเป็นชาชงใช้ดื่ม เป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยให้หลับสบาย เจริญอาหาร
- ผลลำไยแห้งมักใช้ในอาหารและยาสมุนไพรของจีน เพราะเชื่อว่ามีคุณสมบัติช่วยบำรุงกำลัง

http://www.longancenter.mju.ac.th/main/index.php?option=com_content&view=article&id=๔๐๕:๒๐๑๐-๑๐-๐๔-๑๕-๑๔-๐๒&catid=๔๑:๒๐๑๐-๐๔-๐๑-๐๔-๔๓-๑๙