

วารสาร “เกษตรชายแดนใต้” ฉบับนี้ เป็นฉบับส่งท้ายปีงบประมาณ 2551 ก่อนอื่นก็ขอแสดงความยินดีกับคณะกรรมการวิจัยของศูนย์วิจัยพืชสวนตั้งที่กรมวิชาการเกษตรได้ให้การรับรองพันธุ์พืชรวม 6 สายพันธุ์ที่คณะกรรมการวิจัยได้ทุ่มเทดำเนินการมาเป็นเวลาหลายปีจนประสบความสำเร็จ รายละเอียดต่าง ๆ ของพันธุ์พืชดังกล่าวมีให้อ่านในฉบับนี้ นอกจากนี้ พวกเราในกองบรรณาธิการต่างก็รู้สึกเหมือนยกภูเขาออกจากอกที่สามารถผ่านพ้นปีงบประมาณปีแรกไปได้ ในฐานะบรรณาธิการต้องขอขอบคุณผู้ช่วยบรรณาธิการทั้งสองท่าน คือ ดร.ภัทชาวดี จิตรະภูล และคุณธนกรโอมณี ที่ทำงานอย่างแข็งขันสามารถผลักดันวารสารฉบับนี้ให้อยู่ในรูปเล่มที่เป็นที่น่าพอใจ และต้องขอบคุณประจำกองบรรณาธิการและผู้เขียนบทความทุก ๆ ท่านเป็นอย่างมากเช่นกัน

ปีงบประมาณ 2552 เป็นปีที่กรมวิชาการเกษตรจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการบริหารงานวิจัยและพัฒนา ซึ่งเป็นการกิจทักษิณของกรมฯ ไปมาก สถาบันวิจัยพืชสวนสถาบันวิจัยพืชฯ และสถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม ผู้อำนวยการสถาบันฯได้เดินเป็นระดับ 9 ในขณะเดียวกัน กรมฯ ก็กำลังจะมีสำนักพัฒนาระบบและรับรองมาตรฐานสินค้าพืชเกิดขึ้น มีบทบาทหน้าที่ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยและพัฒนาระบบมาตรฐานคุณภาพสินค้าเกษตรและระบบการตรวจสอบให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล ตลอดจนเสริมสร้างศักยภาพการแข่งขันของประเทศไทย สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 ก็มีการแบ่งส่วนราชการภายในเพิ่มเติม โดยมีส่วนควบคุมตามพระราชบัญญัติ (สคบ.) ตั้งขึ้นมาเป็นหน่วยปฏิบัติในส่วนภูมิภาคเพื่อให้พระราชนูญติดต่อต่าง ๆ ในส่วนที่กรมฯ กำกับดูแลทั้ง 6 ฉบับเป็นไปตามเจตนารณรงค์ของตัวบทกฎหมาย

สถานการณ์ทางการตลาดและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ภาวะโลกร้อน วิกฤตการณ์ด้านอาหารและพลังงาน พ.ร.บ.ระเบียบข้าราชการพลเรือนฉบับใหม่ พ.ร.บ. มาตรฐานสินค้าเกษตร พ.ศ. 2551 ที่ออกมาเพื่อควบคุมมาตรฐานสินค้าอาหาร ฯลฯ ต่างก็บีบบังคับให้ทุกคนต้องปรับตัวเองเป็นอย่างมาก เพื่อไม่ให้ตกยุคของกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไป การจัดการองค์ความรู้ที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็น ดังนั้น หลังจากการประกาศให้ปีงบประมาณ 2551 เป็นปีแห่งการเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีประสิทธิภาพ สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 ยังมีผลงานอีกมากมายที่สามารถนำมาจัดการให้เป็นประโยชน์ผ่านกระบวนการจัดการความรู้ที่เหมาะสม สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 จึงประกาศให้ปีงบประมาณ 2552 เป็น “ปีแห่งการจัดการความรู้”

วารสารเกษตรชายแดนใต้ฉบับนี้ เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่จะนำเอาผลงานวิจัยของกรมวิชาการเกษตรมาจัดการให้เป็นประโยชน์ นักวิจัยเองก็มีส่วนในการนำองค์ความรู้มาเขียนให้อยู่ในรูปแบบที่ชาวบ้านอ่านและเข้าใจ เกษตรกรและผู้ที่เกี่ยวข้องก็ได้รับทราบความก้าวหน้าในการดำเนินงานของกรมวิชาการเกษตร ผ่านทางเว็บไซต์อย่างอิ่งว่า ความตั้งใจจริงของพวกเราที่อยู่ประจำกองบรรณาธิการ จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย พบกันใหม่ในฉบับที่ 5 ขอบคุณและสวัสดิครับ

ไฟโรมัน สุวรรณจินดา

ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8



# สารบัญ

จากบรรณาธิการ ..... 1

## เกษตรน่ารู้

ขมีนชัน ... พันธุ์ตัว 1 ..... 2

จากตัว 1 ถึงตัว 5

ดาหาพันธุ์ใหม่ที่มีลักษณะดีเด่นแตกต่างกัน ..... 4

มะลิป้าบาก ต้นตำรับลับประดุษของดีปักษ์ใต้เมืองลุง ..... 8

## เล่าสู่กันฟัง

กินข้าวโพดหวานดัม ..... ได้ประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด ..... 11

น้ำมันมะพร้าว ... น้ำมันเพื่อสุขภาพ ..... 13

## ช่วงนี้ใช้แน:

การจัดการหลังเก็บเกี่ยวลงกรอง ..... 18

## ข่าวเกษตรชัยแคนตี้

ฝึกอบรมเกษตรกร ..... 20

เตรียมจัดงานเกษตรบีกแฟร์ ..... 20

## คณ:ผู้จัดทำ

### บรรณาธิการ

ไฟโรมน์ สุวรรณจินดา

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ภัทราชูฐ	จิตาระบุล
ชานกร	โภมณี

### กองบรรณาธิการ

ไวยาทัย	บูรณธรรม
อุดร	เจริญแสง
สุรพล	จันทร์เรือง
จรัสศรี	วงศ์กำแหง
ศรีวนนา	ชูบรรรมชัยช
สำราญ	สะโน
เพ็ญพิทย์	ณ พักลุง

### ออกแบบรูปเล่มและจัดพิมพ์

แกลเลอรี อาร์ตแอนด์พ็อกเก็ต  
28 ถ.กิมประดิษฐ์ อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

## เกษตรชัยแคนตี้ สารสารฉบับชาวบ้านราย 2 เดือน

จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับการผลิตพืชที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เชตที่ 8 (สวพ.8) โดยเน้นเนื้อหาสาระให้มีความเหมาะสมสมกับพื้นที่ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (ยะลา ปัตตานี นราธิวาส สงขลา และสตูล) ซึ่งมีสภาพภูมิอากาศ เศรษฐกิจ สังคม และความลงทะเบียนร้อย ผิดแผกแตกต่างไปจากพื้นที่อื่นๆ ของประเทศไทย

สนใจติดต่อขอรับสารสาร **ฟรี** ได้ที่ส่วนถ่ายทอดเทคโนโลยี

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เชตที่ 8 (สวพ. 8) ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
หรือหน่วยงานที่สังกัด สวพ. 8 ในท้องถิ่นของท่าน

# “ขมิ้นชัน” พันธุ์ตระกูล “1”

“ขมิ้นชัน” เป็นพืชตระกูลขิงซึ่งขาที่อยู่คู่ครัวคนไทยมาแต่โบราณ พบทั่วไปในแบบເອເຊີຍ นำมาใช้ประโยชน์ในหลายด้าน เช่น ใช้ประกอบอาหาร เป็นสมุนไพรป้องกันรักษาโรค (ในหัวมีน้ำมีสารต้านมะเร็ง และเนื้องอก) รักษาพิษแมลงสัตว์ภัດด้อย ใช้ทำเครื่องสำอาง เป็นต้น จัดเป็นพืชที่มีศักยภาพทางการตลาดทั้งการบริโภคในประเทศ และเพื่อการส่งออก ประเทศไทยเดียวเป็นผู้ผลิตมีน้ำมันรายใหญ่ของโลก รองลงมาได้แก่ บังคลาเทศ จามากา ศรีลังกา ไต้หวัน จีน พม่า อินโดนีเซีย เปรู และไชตี

สารออกฤทธิ์สำคัญในมีน้ำมัน คือ เคอร์คูมินอยด์ และน้ำมันหอมระ夷 ใน การซื้อขายมีน้ำมันเพื่อนำมาใช้ทำยา รักษาโรคหรือเครื่องสำอางกำหนดให้ว่า จะต้องมีปริมาณสารทั้ง 2 ชนิดไม่ต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนด โดยต่ำร้ายาสมุนไพรไทยระบุให้ผงขมิ้นชันที่จะนำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตยาต้องมีสารสำคัญคือ เคอร์คูมินอยด์ ไม่ต่ำกว่า 5% และมีน้ำมันหอมระ夷 ไม่ต่ำกว่า 6% ในขณะที่ผู้ค้าเนินธุรกิจด้านสมุนไพร กำหนดว่ามีน้ำมันที่จะรับซื้อต้องมีสารเคอร์คูมินอยด์ ไม่ต่ำกว่า 8% และมีน้ำมันหอมระ夷ไม่ต่ำกว่า 7%

ความที่มีน้ำมันเป็นพืชพื้นบ้านและถูกนำมาราชินีในชีวิตประจำวันของคนไทยเป็นเรื่องปกติธรรมชาติเลย ทำให้หลายคนมองผ่านมีน้ำมันไป ความก้าวหน้าทางด้านปรับปรุงพันธุ์ของพืชชนิดนี้จึงไม่ค่อยมีหรือถือว่ามีน้อย จากการศึกษาวิจัยของนักวิจัยหลาย ๆ ท่านพบว่า ภาคใต้ของประเทศไทยเป็นแหล่งของมีน้ำมันที่ดีที่สุดในโลก ทั้งนี้ เพราะมีน้ำมันทางภาคใต้มีสารสำคัญ คือ เคอร์คูมินอยด์ และน้ำมันหอมระ夷สูงกว่ามีน้ำมันจากแหล่งอื่น ๆ จุดเด่นดังกล่าวเป็นแรงจูงใจ ให้คุณภารណี เจียมสายใจ และคณะ สังกัดศูนย์วิจัยพืชสวนศรีวัช สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรที่ 8 มีความสนใจในพืชนี้ จึงได้ใช้เวลาตั้งแต่ปี 2541-2548 ทำการรวบรวมและคัดเลือกจนได้สายพันธุ์มีน้ำมันที่มีคุณสมบัติดีในด้านต่าง ๆ มีสารสำคัญสูงกว่ามาตรฐานการซื้อขายในปัจจุบัน และในปี 2550 ได้นำเสนอขออนุมัติพันธุ์ตัวที่ 1 ให้กรมวิชาการเกษตรพิจารณาเป็นพันธุ์แนะนำ เพื่อส่งเสริมและนำไปใช้เกษตรกรปลูกต่อไป

ประวัติความเป็นมาของมีน้ำมันพันธุ์ตัวที่ 1 โดยสังเขปมีดังนี้

ปี 2541-2542 นักวิชาการเกษตรจากศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ได้นำหัวพันธุ์มีนั้นขันจากศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพรจำนวน 6 สายตัน ซึ่งผ่านการคัดเลือกว่าเป็นสายพันธุ์ดีมาแล้วระดับหนึ่งนำมาปลูกไว้ในแปลงทดลองของศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง คือ สายตัน ที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ที่ 5 ที่ 6 และ ที่ 8

ปี 2543-2544 ได้รวบรวมเพิ่มเติมอีก 5 สายตัน คือ ที่ 11 ที่ 13 ที่ 14 ที่ 15 และ ที่ 17

ปี 2545-2547 ปลูกขึ้นชันทั้ง 11 สายตัน ลงในแปลงทดลอง ศึกษาและปรับเปลี่ยนการเจริญเติบโต การให้ผลผลิตและปริมาณสารสำคัญ

เกณฑ์การคัดเลือกในช่วงนี้ คือ ในหัวมีนั้นตันต้องมีสารสำคัญเครื่องคูมิโนย์ดสูงกว่า 5% มีน้ำมันหอมระ夷สูงกว่า 6% ให้ผลผลิตไม่ต่ำกว่า 1.25 ตัน/ไร่ สามารถคัดเลือกขึ้นชันได้ 5 สายตัน คือ ที่ 1 (มีที่มาจากอำเภอสวี จังหวัดชุมพร) ที่ 2 (มีที่มาจากการเกษตรเมืองจังหวัดราชบุรี) ที่ 11 (มีที่มาจากการเกษตรเมืองจังหวัดราชบุรี ตัวบลถ้าทางหลวง อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา) ที่ 13 (มีที่มาจากการเกษตรเมืองจังหวัดนครพนม) และที่ 14 (มีที่มาจากการเกษตรเมืองจังหวัดระนอง)

ปี 2547-2549 นำขึ้นชันทั้ง 5 สายตัน ปลูกทดลองในแปลงปลูกอีกรัง ใช้พันธุ์พื้นเมือง (ที่ 17) เป็นตัวเปรียบเทียบ



เกณฑ์การคัดเลือกในครั้งนี้เข้มข้นกว่าครั้งแรก คือ ในหัวมีนั้นจะต้องมีสารสำคัญเครื่องคูมิโนย์ดสูงกว่า 8% มีน้ำมันหอมระ夷สูงกว่า 7% ให้ผลผลิตไม่ต่ำกว่า 2 ตัน/ไร่ สามารถคัดเลือกขึ้นชันที่ผ่านเกณฑ์ 2 สายตัน และเมื่อพิจารณาคุณสมบัติด้านอื่น ๆ ประกอบแล้ว จึงได้นำเสนอขึ้นชันสายตัน ที่ 11 ในชื่อ "ขึ้นชันพันธุ์ตรัง 1" ให้กรมวิชาการเกษตรพิจารณาเป็นพันธุ์แนะนำ โดยขึ้นชันพันธุ์นี้มีลักษณะเด่น คือ มีสารสำคัญเครื่องคูมิโนย์ด เฉลี่ย 10.62% (สูงกว่ามาตรฐานยาสมุนไพรไทย 112.4% และสูงกว่ามาตรฐานการซื้อขาย 32.75%) มีน้ำมันหอมระ夷เฉลี่ย 7.99% (สูงกว่ามาตรฐานยาสมุนไพรไทย 33.17% และสูงกว่ามาตรฐานการซื้อขาย 14.14%) เนื้อในหัวมีสีเหลืองล้ม ให้ผลผลิตหัวสดในภาคใต้ประมาณ 2.23 ตันต่อไร่ ขึ้นชันพันธุ์ตรัง 1 ปลูกได้ทั่วไปในดินร่วนปนกรายที่มีการระบายน้ำดี อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 27-33 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์เฉลี่ย 81% ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,800-2,000 มิลลิเมตรต่อปี ปริมาณหัวพันธุ์ที่ใช้ประมาณ 200-300 กิโลกรัมต่อไร่ ระยะปลูก 35x50 เซนติเมตร ไม่ควรใช้หัวพันธุ์ที่มาจากการแหล่งที่เป็นโรคโคนแห้ง เกษตรกรที่สนใจติดต่อขอทราบรายละเอียดได้ที่ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง อำเภอสวี จังหวัดตรัง โทรศัพท์ 075-211133

## จากตระง 1 กิ่ง ตระง 5

# ดาหลาพันธุ์ใหม่

ที่มีลักษณะดีเด่นแตกต่างกัน

**“ดาหลา หรือ ก้าหลา”** เป็นพืชตระกูลขิงขา มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับประเทศไทยเป็นพืชพื้นเมืองในภาคใต้เป็นไม้ดอกที่รื้นตามป่าช้าบ้านนำดอกและหน่ออ่อนมาปรับประทานเป็นผักสด และประกอบอาหาร เช่น ใส่ในข้าวขา แกง หรือต้มยำ หน่อแกะสามารถนำมาใช้เป็นยาขับลมได้ด้วย ดอกดาหลา มีลักษณะเป็นช่อดอกที่มีลีลาวดี นำมาใช้ปักเจกันหรือประดับตกแต่งในงานมงคลต่าง ๆ หรืองานศพ ในปัจจุบันยังมีการนำดอกดาหลามาแปรรูปเป็นน้ำดื่มแก้กระหาย ทำไวน์และทำแห้ง สำหรับชงเป็นเครื่องดื่ม นอกจากนี้ยังมีการส่งออกไปต่างประเทศด้วย โดยในปี 2549 มีการส่งออกจำนวน 665 ตัน มูลค่าการส่งออก 106,051 บาท ประเทศที่รับซื้อมากที่สุด คือ เปรโตรโกรี ญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกา

ในตลาดไม่ตัดดอกจะพบว่ามีช่อดอกดาหลา วางจำหน่ายในบางฤดู ซึ่งมักจะเป็นดาหลาที่มีดอกสีแดง ราคาขายประมาณหกถุงละ 5-20 บาท ซึ่งอยู่กับแหล่งปลูก ผู้รับซื้อและผู้ปลูก ยังขาดความหลากหลายของขนาดช่อดอกและลักษณะกลีบประดับ ทำให้ตลาดดาหลาอยู่ในวงจำกัด ไม่สามารถขยายตลาดให้กว้างได้ ด้วยเหตุ ดังกล่าว คุณภารณ์ เจียมสายใจ และคณะ จากศูนย์วิจัยพืชสวนครัง ส่านกวางจี้และพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 จึงได้รวบรวมดาหลาจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งในภาคใต้และภาคกลาง ทั้งในแหล่งธรรมชาติและแหล่งปลูกเพื่อการค้า เพื่อคัดเลือกดาหลาพันธุ์ใหม่ที่ให้ช่อดอกมากและมีอายุ การบีบเจกันധนานกว่าที่มีอยู่เดิม เพิ่มความหลากหลาย ของลักษณะดอกดาหลา ทำให้เกษตรกรมีโอกาสเลือกสายต้น ดาหลาที่เหมาะสมสำหรับปลูกเป็นการค้า



2007/01/11 09:36



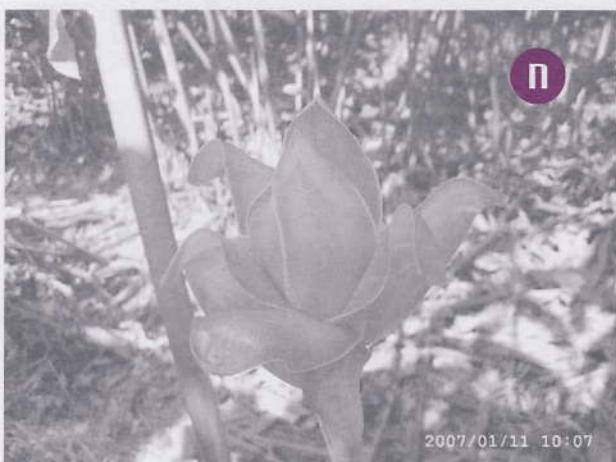
2007/01/11 09:39



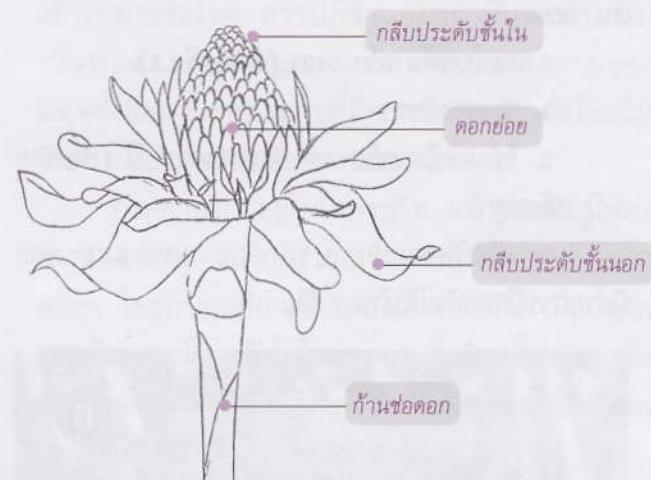
2007/01/11 09:44

ดอกดาหลาพันธุ์ดังนี้ 1 ขนาดบาน 30% (η) 50% (η) และ 80% (η)

คุณอาการโน้ เจียมสายใจ และคณะ เวิ่มเก็บ รวบรวมดาหารมาตั้งแต่ปี 2539 จนถึงปี 2542 สามารถเก็บรวบรวมได้ทั้งหมด 86 สายต้น จากนั้นก็นำลงปลูกในแปลงคัดเลือกพันธุ์ขึ้นต้น โดยเกณฑ์การคัดเลือกขึ้นต้นกำหนดว่าจะต้องให้ผลผลิต (ช่อดอก) ไม่น้อยกว่า 30 ดอกต่อต้นต่อปี ช่อดอกสวยได้รูปทรงสม่ำเสมอ มีอายุการบักแจกันไม่น้อยกว่า 7 วัน สามารถคัดเลือกได้ 12 สายต้น



ดอกดาหารพันธุ์ตัวที่ 2 ขนาดบาน 30% (n) 50% (x) และ 80% (c)



ปี 2542-2545 นำดาหาร 12 สายต้นที่คัดเลือกไว้ลงปลูกในแปลง ทำการคัดเลือกรอบต่อไป เกณฑ์การคัดเลือกในรอบนี้ต้องการคัดเลือกให้ได้ลักษณะดีเด่น เพศะ ได้แก่ มีสีแพลกใหม่จากเดิม (ช่อดอกสีแดง) ให้ผลผลิตสูงมากกว่าพันธุ์ที่ปลูกทั่วไป (มากกว่า 80 ดอก ต่อ กอต่อปี) มีอายุการบักแจกันเมื่อตัด竹จะคงนาน 50% ได้นานกว่า 10 วัน pragmatically สามารถคัดเลือกดาหารได้จำนวน 5 สายต้น จัดเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ดาหารที่มีสีแพลกใหม่ มี 2 สายต้น คือ ตัวที่ 0403 ช่อดอกสีขาว และตัวที่ 1025 ช่อดอกสีบานเย็น

กลุ่มที่ 2 ดาหารที่ให้ผลผลิตมากกว่า 80 ดอก ต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปีหลังปลูก) มี 2 สายต้น คือ ตัวที่ 0407 ช่อดอกสีแดง และ ตัวที่ 0701 ช่อดอกสีชมพู

กลุ่มที่ 3 ดาหารที่มีอายุการบักแจกันได้นานกว่า 10 วัน มี 1 สายต้น คือ ตัวที่ 0501 ช่อดอกสีแดงเข้ม

ในปี 2550 คณะกรรมการจัดให้ดำเนินการดาหารทั้ง 5 สายต้นที่คัดเลือกได้ต่อการวิชาการเกษตรเพื่อพิจารณาเป็นพันธุ์และนำสำหรับใช้ปลูกต่อไป โดยสายต้น 0403 ใช้ชื่อว่าดาหารพันธุ์ตัวที่ 1 สายต้น 1025 ใช้ชื่อว่า ดาหารพันธุ์ตัวที่ 2 สายต้น 0407 ใช้ชื่อว่า ดาหารพันธุ์ตัวที่ 3 สายต้น 0701 ใช้ชื่อว่า ดาหารพันธุ์ตัวที่ 4 สายต้น 0501 ใช้ชื่อว่า ดาหารพันธุ์ตัวที่ 5

ดาหารทั้ง 5 สายต้น เมื่อพิจารณาจากลักษณะดีเด่นเช่นสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่ม คือ

**กลุ่มที่ 1** ดาหลาที่มีความเปลกใหม่ มี 2 สายตัน ดื้อ

ดาหลาสายตัน ตั้ง 0403 (พันธุ์ตั้ง 1)

1. ช่อดอกลีขารา

2. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 39 ดอกต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปี หลังปลูก)

3. เมื่อตัดขณะดอกบาน 30% 50% และ 80% มีอายุการปักแจกันได้นาน 7 วัน



(ก)



(ข)



(ค)

ดอกดาหลาพันธุ์ตั้ง 3 ขนาดบาน 30% (ก) 50% (ข) และ 80% (ค)

ดาหลาสายตันตั้ง 1025 (พันธุ์ตั้ง 2)

1. ช่อดอกลีบานเย็น

2. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 40 ดอกต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปี หลังปลูก)

3. เมื่อตัดขณะดอกบาน 30% 50% และ 80% จะมีอายุการปักแจกันได้นาน 8 วัน

**กลุ่มที่ 2** ดาหลาที่ให้ผลผลิตมากกว่า 80 ดอกต่อ กอต่อปี มี 2 สายตัน ดื้อ

ดาหลาสายตัน ตั้ง 0407 (พันธุ์ตั้ง 3)

1. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 107 ดอกต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปี หลังปลูก)

2. ช่อดอกลีแดง

3. เมื่อตัดขณะดอกบาน 30% 50% มีอายุการปักแจกัน 8 วัน และตัดขณะดอกบาน 80% จะมีอายุการปักแจกันได้นาน 7 วัน

ดาหลาสายตัน ตั้ง 0701 (พันธุ์ตั้ง 4)

1. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 136 ดอกต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปี หลังปลูก)

2. ช่อดอกลีชมพู

3. เมื่อตัดขณะดอกบาน 30% จะมีอายุการปักแจกันได้นาน 13 วัน ตัดขณะดอกบาน 50% และ 80% จะมีอายุการปักแจกันได้นาน 7-8 วัน

**กลุ่มที่ 3** มีอายุการปักแจกันได้นานกว่า 10 วัน มี 1 สายตัน ดื้อ

ดาหลาสายตัน ตั้ง 0501 (พันธุ์ตั้ง 5)

1. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 47 ดอกต่อ กอต่อปี (เมื่ออายุ 3 ปี หลังปลูก)

2. ช่อดอกลีแดงเข้ม

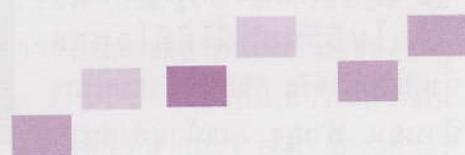
3. เมื่อตัดขณะดอกบาน 30% จะมีอายุการปักแจกันได้นาน 14 วัน และตัดขณะดอกบาน 50% มีอายุการปักแจกันนาน 11 วัน

ดาหลาทั้ง 5 พันธุ์สามารถปลูกได้ทั่วไปในเดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์ ปริมาณการใช้ตันพันธุ์ประมาณ 178 หน่อต่อไร่ ระยะปลูก 2x3 เมตร ควรปลูกในที่ร่าไรที่มีปริมาณความชื้นแมส 60% มีอุณหภูมิเฉลี่ย 27-33 องศาเซลเซียส ความชื้นลัมพัทธ์เฉลี่ย 81% และปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 2,144 มิลลิเมตรต่อปี ไม่ควรปลูกกลางแจ้ง เพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและคุณภาพของดอก หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีน้ำท่วมชั่ง เกษตรกรที่สนใจติดต่อขอทราบรายละเอียดได้ที่ ศูนย์วิจัยพืชสวนตั้ง อำเภอสีแก้ว จังหวัดตั้ง โทรศัพท์ 075-211133



ดอกคาลลาพันธุ์ครั้ง 4 ขนาดบาน 30% (ก) 50% (ข) และ 80% (ค)

ดอกคาลลาพันธุ์ครั้ง 5 ขนาดบาน 30% (ก) 50% (ข) และ 80% (ค)



# “มะลิป้าบาก”

## ต้นตำรับสับปะรด

สำราญ สะจูโน / กลุ่มวิชาการ สวน羕ยาพัทลุง สวพ.8

## ของดีปักษาได้ เมื่อปลูก

เวลาจะพุดถึงเรื่องผลไม้ดีประจำถิ่น ผู้มักนึกถึงสำนวนที่เขาว่า “เมืองระโนดหมายไทย มีแต่ไฝ์กับโภนด สวนสกิงพระบ้านพมอญ ติดระโนดที่เห็น ๆ ก็มีแต่โภนดเปล่า ๆ หมายไทยจริง ๆ”

ผ่อนั้งนึกถึงตอนสมัยเด็ก ๆ ย้อนหลังไปสัก 30 ปีที่แล้วที่สทิงพระ จังหวัดสงขลา มีพืชประจำถิ่นอะไรบ้างที่นอกเหนือไปจากตาลโคนดที่ขึ้นอยู่เต็มท้องทุ่งนา นึกไปนึกมา ก็ได้ภาพผุดมาสามสี่อย่างคือ ลำพู เขากันแห้า และปรงมะลิเสาน สมัยก่อนเป็นที่รู้ดีว่าคนที่อยู่แคว ๆ โสดหรือโชนะมะลิเสานลงมาฟักดินได้กัน ก็ใช้ว่าคนท่าอกจะพลาดโอกาสได้กินของดี เพราะสังคมเพื่อนฝูงเครือญาติเห็นใจแనะระหว่างคนทำออกกับคนทำตาก คือ ฝังพักลุงสมัยนั้นจะมีแม่ค้าพ่อค้าขับเรือทางยาว ข้ามมะลิเสาน จากอำเภอปากพะยูน พร้อมสินค้าผักผลไม้ของคนจากความเข้ามาขายที่ตลาดนัดลับปาห์ ละวัน และ “มะลิ” ก็เป็นผลไม้อ讶่นหนึ่งที่ขายดีหรือไม่ก็คงพักลุง จะถือติดไม้ติดมือเอามาฝากเวลาทำการบ่องงานในหมู่เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง

ไม่กี่วันมานี้ได้มีโอกาส นั่งคุยกับน้ำจารุ ธนาวรรณ์ เกษตรกรป้าอน พักลุง คุณน้ำแก่เล่าว่า

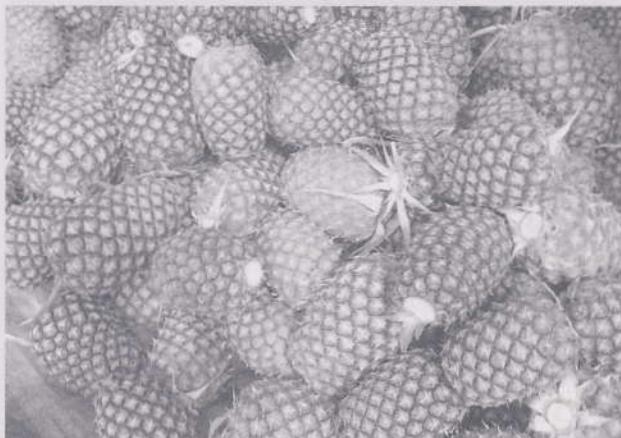
“สมัยก่อนที่ยังเดินทางด้วยรถไฟฟอติกสกานีดวนเดือน จะมีมะลิป้าบากลูกใหญ่ ๆ ขายเป็นของฝาก แต่แรกเดินดีปลูกได้ผลดีไม่ต้องใส่ไทรกระถาง ตอนนี้ด้วยสาขาวิชา สาขาวัสดุ แต่ทำยาก เพราะดินเสื่อม ต้องใส่ปุ๋ย อิตหก้า โรคระบาด กะมากตอนนี้จึงพยายามกลับมาพื้นฟูดินให้กลับมาดีเหมือนเดิม”



นั่งคุยกับน้าจรัลและชาวบ้านหลาย ๆ คน พอจะบอกได้ว่า “มะลิป้าบาก” หรือสับปะรด อำเภอป่าบ่อน จังหวัดพัทลุง เป็นพืชเศรษฐกิจหลักที่อยู่คู่กับวิถีชีวิต ชาวบ้านแغانมายานานแล้ว

ปัจจุบันนักเดินทางที่นั่นจะทราบว่าพัทลุง-หาดใหญ่ ก็คงได้ชื่นตาด้วยสับปะรดที่ตั้งเรียงราย ส่องข้างทางริมถนนสายเอเชีย ซึ่งบอกให้รู้ว่ากำลังถึงเขตอำเภอป่าบ่อน จังหวัดพัทลุงแล้ว

วันนี้จึงจะนำเรื่องมะลิป้าบอนมาเล่าให้ฟัง สักสองสามประดิษฐ์ที่คิดว่าทุกท่านที่อ่านจะได้ความรู้นำไปคิดหรืออนุรักษ์เพื่อนได้อย่างน้อยก็พอจะรู้ได้ว่าจะซื้อสับปะรดอย่างไรถึงจะได้ลูกที่มีรสหวานติดใจ หรือมากกว่านั้นก็อาจได้เส้นทางสู่ผู้การเป็นเจ้าของสวนสับปะรดเงินแสนภายใน 2 ปี คำถามแรกที่จะถามท่านคือ “ทำนั้นวิธีเลือกซื้อสับปะรดอย่างไร? จังจะได้ลูกที่หวานติดใจ”



ข้อ 1 เลือกลูกที่ผิวสีเหลือง เพราะว่าดูแล้ว มันสุกดี น่าจะหวานกว่าลูกเขียว ๆ

ข้อ 2 เลือกลูกโต ๆ ไว้ก่อน ผลไม้ที่โต ๆ น่าจะมีเนื้อดีๆ มาก

ข้อ 3 ใช้น้ำคลายดีดลูกให้เลียงดังปีก ๆ แบบว่า วางฟอร์มข่มแมค้าให้รู้ว่าเราเลือกเป็นแมค้าจะได้ไม่กล้าหาญเอาลูกเปรี้ยว ๆ มาขาย

ข้อ 4 ให้แมค้าเลือกให้พร้อมบอกฝ่ายให้เห็น กับตาลักษณะ แล้วซื้อเพิ่มอีก 10 ลูก

ก่อนจะเฉลยคำตอบ ขอให้ข้อมูลสับปะรดป่าบอน ดังนี้ “แมค้าจะแบ่งเกรดสับปะรดเป็น 3 เกรด คือ แก้ว 1 - เนื้อหวานทึบผล แก้ว 2 - เนื้อหวานครึ่งผล และลูกโปง - เนื้อเปรี้ยว” จากผลการเก็บข้อมูลพบว่าโดยทั่วไปเกษตรกรจะผลิตเนื้อแก้ว 1

ได้ประมาณ 20% เนื้อแก้ว 2 ประมาณ 30% และผลไม้เป็นเนื้อแก้ว ประมาณ 50% ก็แสดงว่าโอกาสที่เราจะซื้อได้ผลแก้วหวานน้ำเหลือง 20% หรือเอาแบบหวานมาก เปรี้ยวนิดหน่อยโอกาสได้ลูกเนื้อหวาน ๆ ก็ราว ๆ 50-50

การกระจายผลเนื้อแก้วในตลาด สับปะรด เริ่มจากฟองค้าขายส่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเจ้าของแผงขายปลีก บริเวณหน้าถนนจะไปซื้อสับปะรดที่สวน เกษตรกรการตกลงซื้อขายจะให้ราคาตามขนาดผล คือ ผลใหญ่ราคาสูงกว่า ผลเล็ก และยังต่อรองราคากันได้อีก หากในแปลงมีจำนวน ผลเนื้อแก้ว

มากราก็จะดีขึ้น หลังจากพ่อค้าซื้อมาแล้ว จะเอาผลผลิตมาลงคัดแยกคุณภาพเนื้อแก้วที่ แบงช้างถนนหาก สังเกตดี ๆ เวลาหั่นรถผ่าน จะเห็นคนงาน กำลังขนสับปะรดลงจากรถ และ แม่ค้า จะใช้ไม้ไผ่เล็ก ๆ ตีลูกเพื่อฟังเสียงหา เนื้อแก้ว (ผลเนื้อแก้วเคาะแล้วเสียงจะดัง เมื่อนิ่นน้ำดีดจำแนก) หากเป็นนักคัดเกรด ระดับเช่นจะดูที่ตาผลก็สามารถแยกเนื้อแก้ว ได้ หลังจากคัดแยกแล้วจะตั้งไว้เป็นกอง ๆ 2-3 กอง รอฟอร์คามาซื้อต่อจากจุดนี้จะมี พ่อค้าจากต่างพื้นที่มาซื้อผลผลิต ซึ่งจะเลือก ผลเนื้อแก้วเป็นหลัก (ยกเว้นแม่ค้าผลแก่ สำหรับใช้ประกอบอาหารจะเลือกผลเบรี้ยว ชิงเก็บได้นาน) และมีพ่อค้าส่งออกมาเลย์จะเลือกซื้อ เนพาะลูกขนาดใหญ่ ส่วนที่เหลือก็จะวางขายหน้าแบง ชั่งจะมีทั้งผลเนื้อแก้วและเนื้อเบรี้ยว และหากเหลือจาก หน้าแบงก็จะส่งโรงงานภาคกลาง



ถึงตอนนี้ท่านคงได้คำตอบแล้วว่าเทคนิคที่จะชื่อ ให้ได้ผลเนื้อแก้วหวานน้ำควรจะเลือกซื้อแบบไหนดี ที่นี่มาดูเส้นทางการก้าวไปสู่ความเป็นเกษตรกร มีฐานะจากการทำสวนสับปะรดบ้าง

ตลอดช่วงปี 51 ราคากิโลกรัมต่ำสุด 8-11 บาทต่อ กิโลกรัม นับว่าเป็นราคาน้ำดีมาก เมื่อเทียบเที่ยวกับ ชาวสวนสับปะรดแควประจวบศรีรัตน์ที่ได้ราคา ประมาณ 3 บาทต่อกิโลกรัม ผลผลิตที่เกษตรกรผลิตได้ ทั่วไป ๆ จะได้ประมาณ 5-7 ตันต่อไร่ หากคำนวณ ง่าย ๆ จะมีรายได้ 40,000-77,000 บาทต่อไร่ ต้นทุน การผลิตที่ต้องใช้ เป็นค่าพันธุ์ ปุ๋ยเคมี สารกำจัดวัชพืช สารบังคับดอก และค่าจ้างแรงงาน ตกประมาณ 18,000 บาทต่อไร่ หรือคิดเป็นกิโลกรัม ต้นทุน 2.5-3.5 บาท ต่อกิโลกรัม กำไร 22,000-59,000 บาท ต่อไร่ หากนับ ช่วงเวลาอายุสับปะรด จากปลูกถึงเก็บเกี่ยวรุ่นแรก ประมาณ 15 เดือน การปลูกลักษณะ 10 ไร่ ก็ได้เงินแสน ไม่ยากไม่เย็น แต่ทั้งนี้ต้องอยู่บูบเมืองน้ำลำดัน ดือ ไม่เกิดความเสียหายรุนแรงจากโรคเที่ยว ซึ่งถือเป็น ความเสี่ยงที่สำคัญที่สุดตอนนี้

เกษตรกรป้าบอนในบ้านกือว่าเป็นมือปูก สับปะรดอาชีพอยู่หลายคน สามารถตระเวนเข้าพื้นที่ หรือรับจ้างปูกูกได้เก็บทุกพื้นที่ขอให้มีทุน มีที่ดิน สวนยางปูกูกใหม่ ก็นั่งรอรับทรัพย์ได้เลย

การผลิตสับปะรดในบ้านมีโอกาสที่จะ ประสบความสำเร็จมากขึ้นเพราweiseว.8 กำลังทำการ พัฒนาองค์ความรู้ดี ๆ ออกแบบนำห้วยอย่าง ซึ่งจะ ได้นำมาเสนอและกล่าวถึงข้อมูลทางวิชาการในครัว ต่อไป



กิน

# ข้าวโพดหวานต้ม

## ได้ประโยชน์มากกว่า ที่คุณคิด

ฉลอง เกิดศรี / ศูนย์วิจัยพืชไวแสงขลา

หลายท่านคงเคยได้รับรู้มาบ้างแล้วว่าการกินข้าวโพดหวานมีประโยชน์หลายประการ อาทิ เช่น บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจและปอด ช่วยเจริญอาหาร และขับปัสสาวะ เป็นต้น ผอมอย่างขยายความให้ท่านได้เห็นถึงประโยชน์ของข้าวโพดหวานที่มากขึ้นกว่านี้นั่น เพราะต้องการให้ท่านหันมารับประทานข้าวโพดหวานเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น

การกินข้าวโพดหวานต้มสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและมะเร็งได้ การต้มทำให้ข้าวโพดหวานปล่อยสารต้านอนุมูลอิสระหรือที่บางท่านเรียกว่า “แอนต์ออกซิเดนท์” ออกมากหลายตัว และที่สำคัญตัวหนึ่งที่มีชื่อว่า “กรดเฟอรูลิก” (Ferulic acid) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่เป็นตัวช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมีประสิทธิภาพ กรดเฟอรูลิกเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงถูกใช้สำหรับต่อต้านการแก่ (aging) ของเซลล์ ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง โรคหัวใจ ไข้หวัด รักษาสุขภาพของกล้ามเนื้อ ต่อต้านผลการทบท佳กรังสีอัลตร้าไวโอลেต (จึงป้องกันมะเร็งผิวหนังได้)

ตามปกติร่างกายของคนเราต้องมีการเกิดสารต้านอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย ซึ่งร่างกายก็ต้องมีกลไกในการควบคุม จึงมีสารต้านอนุมูลอิสระมาจัดดูอนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อไม่ให้ไปทำลายเซลล์ หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายันจะเป็นป้อเกิดแห่งโรคที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น แต่ต้องอยู่ในสภาพที่ร่างกายได้รับอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องสมบูรณ์ ลิ้งแวดล้อมที่ไม่มีพิษภัย

และการดี๊ แต่ในความเป็นจริงที่เราต้องเผชิญในชีวิต จริงนั้นสภาพดังกล่าวแทบจะไม่มีเหลืออยู่แล้ว กลับมีแต่สิ่งที่ส่งเสริมการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่าผลิตภัณฑ์ที่เราใช้กันเกือบทุกชนิดเป็นแหล่งส่งเสริมการเกิดอนุมูลอิสระ ไม่ว่าจะเป็นไอเลียรอยน์ ควันบุหรี่ สารพิษฝ้าแมลง แม้กระทั่งสเปรย์ระงับกลิ่นตัว หรือยาธาร์กษาโรคที่เรา กินตามแพทย์สั่งก็เป็นสารส่งเสริมอนุมูลอิสระทั้งสิ้น ร่างกายจึงต้องการสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น

ในข้าวโพดหวานตามธรรมชาติจะมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ โดยมีตัวที่สำคัญ คือ กรดเฟอรูลิก ซึ่งในข้าวโพดหวานดิบจะแฟรงตัวอยู่ในผนังเซลล์ของเมล็ด เมื่อข้าวโพดหวานถูกต้มนาน ๆ สารต้านอนุมูลอิสระ และกรดเฟอรูลิกจะถูกปลดปล่อยออกมากในรูปที่เป็น



อิสระ ดังนั้น เมื่อยิ่งต้มข้าวโพดหวานนานก็จะมีปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระถูกปล่อยออกมากขึ้น การต้มข้าวโพดหวานที่ 115 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที ปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระ จะเพิ่มขึ้นจากข้าวโพดหวานดิบ 21% ถ้าต้มนาน 25 นาที จะได้สารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น 44% และถ้าต้ม 50 นาที จะได้เพิ่มถึง 53% เมื่อวัดปริมาณเฉพาะกรดフェอร์ลิก ที่ถูกปล่อยออกมากพบว่ากรณี้มีปริมาณเพิ่มขึ้นถึง 240% เมื่อต้มนาน 10 นาที เพิ่มขึ้น 550% เมื่อต้มนาน 25 นาที และเพิ่มขึ้นถึง 900% เมื่อต้มนาน 50 นาที การต้มข้าวโพดหวานนาน ๆ อาจทำให้วิตามินบางตัว เช่น วิตามินซี สูญหายไปบ้างแต่ข้าวโพดหวานก็ไม่ใช่แหล่งวิตามินซีที่สำคัญอย่างแล้ว

ดังนั้น จึงอยากให้ท่านทั้งหลายได้หันมาปรับประทานข้าวโพดหวานต้มกันมาก ๆ ซึ่งนอกจากจะดีต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังช่วยให้เกษตรกรผู้ปลูกข้าวโพดหวานมีรายได้จากการผลิตข้าวโพดหวานสู่ห้องตลาดอีกด้วย ยิ่งหากโรงเรียนต่าง ๆ ล่งเสริมให้นักเรียนกินข้าวโพดหวานต้มลับตาห์ละ 1 ฝาดแล้ว ก็ยิ่งจะเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจบ้านเราราให้มีความตื่นตัวมากขึ้น ก็จะส่งผลไปยังธุรกิจการค้าการตลาด และรายได้ในด้านอื่น ๆ ของภาคใต้ให้ดีขึ้นตามไปด้วย ศูนย์วิจัยพืชไร่สงขลา ซึ่งมีภาระหน้าที่โดยตรงในการผลิตพันธุ์ข้าวโพดหวานที่ให้ผลผลิตสูงและคุณภาพบริโภคดี จะเร่งพัฒนาพันธุ์ให้เหมาะสมกับพื้นที่ภาคใต้ บ้านเราราเพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรและผู้บริโภคต่อไป

## อนุมูลอิสระ • สารต้านอนุมูลอิสระ

ธาตุเป็นสารบริสุทธิ์ที่มีเนื้อเดียวและมีสารเพียงชนิดเดียว กล่าวคือ ธาตุประกลบทั้งอนุภาคอย่างเดียวกันตลอด จึงทำให้มีสมบัติเหมือนกันทุกประการ เช่น ธาตุออกซิเจน ( $O$ ) ธาตุเหล็ก ( $Fe$ )

ส่วนคำว่า อะตอม คือ อนุภาคที่เล็กที่สุดของธาตุซึ่งประกอบด้วยโปรตอน (proton) มีประจุเป็นบวก นิวตรอน (neutron) อยู่ภายในนิวเคลียส ไม่มีประจุ และมีอิเลคตรอน (electron) มีประจุเป็นลบวิ่งอยู่รอบ ๆ นิวเคลียส จำนวนประจุบวกจะเท่ากับประจุลบ ประจุลบจะวิ่งอยู่รอบ ๆ ประจุบวกเป็นวง ๆ วงในมีได้แค่ 2 ตัว วงนอกมีได้แค่ 8 ตัว ถ้าเมื่อไว้ในวงนอกมีเกิน 8 ตัว มันจะแตกวงใหม่เป็นวงที่ 3

ที่วงนอกสุดของอะตอม ถ้ามีประจุลบจับกันเป็นคู่ ๆ อะตอมนั้นจะเสียชา ไม่ค่อยมีปฏิกิริยาใด ๆ แต่ถ้าเมื่อไว้ในวงนอกสุดมีประจุลบเดียว ๆ เมื่อนั้นมันจะมีปฏิกิริยากับอะตอมอื่นได้อย่างง่ายๆ อะตอมที่มีประจุลบเดียว ๆ ที่วงนอกนี้ก็ต้อง อนุมูลอิสระ (free radicals)

อะตอมที่มีประจุลบเดียวจะไปแบ่งประจุลบของอะตอมข้างเคียงเพื่อทำให้ตัวของมันเองมีประจุลบคู่ อะตอมที่ถูกแบ่งประจุลบไปก็จะกลายเป็นอนุมูลอิสระแทน เป็นปฏิกิริยาลูกโซ่เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

สำหรับออกซิเจน สามารถมีประจุลบเดียวได้ถึง 2 ตัวที่วงนอก จึงเป็นเหตุทำให้ออกซิเจนเป็นอนุมูลอิสระที่ว่องไวมาก ดังนั้น ถ้าที่ใดของร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมาก หรือเกิดออกซิไดส์/ออกซิเดชันมาก ที่ตรงนั้นก็จะมีอนุมูลอิสระมาก เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งมีการเพาเพล่ายออกซิเจนเกิดขึ้นมากในกล้ามเนื้อ อนุมูลอิสระก็จะเกิดเพิ่มขึ้นตามมาด้วย

อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายมีหลายตัว แต่ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับออกซิเจน ได้แก่  $O_2^-$  (Superoxide anion radical)  $HO^-$  (Hydroxyl radical)  $ROO^-$  (Peroxide radical) เป็นต้น

เมื่อเป็นเรื่องปกติที่จะต้องเกิดการออกซิไดส์ ในร่างกาย ร่างกายจึงมีสารต้านอนุมูลอิสระหรือบางที่เรียกว่าสารแอนติออกซิเดนท์ คือสารที่ทำหน้าที่จัดส่งอิเลคตรอนให้ออกซิเจนที่เป็นอนุมูลอิสระ เพื่อให้เป็นออกซิเจนปกติ สารแอนติออกซิเดนท์ที่พบในอาหาร ได้แก่ Tocopherols, Carotenoids, Ascorbic acid, Steroids, Ubiquinones, Thiols, Taurine, Pyruvate, BHT, BHA และกรดเฟอร์ลิกที่มีอยู่ในข้าวโพดหวาน

# บ้านวิถีชนบทริมแม่น้ำ

## น้ำมันเพื่อสุขภาพ

จารุศรี วงศ์กำแหง / สวพ.8

“มะพร้าว” พืชพื้นเมืองของไทยและในอีกหลายประเทศทั่วโลก ได้รับการยกย่องเชิดชูว่าเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเออนกประสงค์ใช้ประโยชน์ได้ดีตั้งแต่รากจนถึงสุดปลายยอด ทั้งกิน ทา เป็นยา ปลูกสร้างบ้านเรือน ทำเครื่องใช้ไม้ล้อยได้ สารพัดจนบรรยายไม่หมด ในอดีตชาวເອເຊຍรวมถึงผู้คนที่อาศัยอยู่ในหมู่เกาะต่าง ๆ ในแถบแปซิฟิกนิยมนำมะพร้าว (เนื้อและส่วนที่แปรรูปแล้ว) มาเป็นส่วนประกอบของอาหาร รวมถึงเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญของหลายประเทศ แต่ในหลายปีที่ผ่านมาบทบาทของมะพร้าวเสื่อมถอยลง ผู้เกี่ยวข้องต่างก็ประสบปัญหาไปตาม ๆ กัน สาเหตุเป็นเพราะนักวิจัยต่างประเทศ โดยเฉพาะอเมริกา ได้เผยแพร่ผลการวิจัยเกี่ยวกับ “กะทิและน้ำมันมะพร้าว” ว่าทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ก่อให้เกิดอาการอัมพาตตามมา ในอีกด้านหนึ่งก็ยังยื่งเชิดชูน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ซึ่งอเมริกาผลิตขึ้นออกขายเองว่ามีประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเหมือนน้ำมันมะพร้าว



จากแรงโฆษณาประชาสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ ผู้คนเลิกกินเลิกใช้น้ำมันมะพร้าวทำให้การผลิตน้ำมันมะพร้าวของโรงงานต่าง ๆ ต้องปิดตัวลง แต่เมื่อคนหันไปกินใบใช้น้ำมันประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ปรากฏว่าประชาชนพลเมืองกลับยังประสบกับปัญหารोคร้อวนและโรคหัวใจเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว และความจริงมันเป็นอย่างไร

ดร.บราช ไฟฟ์ จากสถาบันวิจัยมะพร้าวของพิลิปปินส์เปิดเผยว่า จากการวิจัยหลายชิ้นใน 40 ปีที่ผ่านมา พบว่า การกินน้ำมันมะพร้าวไม่ได้ทำให้โคเลสเตอรอลสูง เช่น งานวิจัยของยาชิมและคณะเมื่อปี 1959 โดยที่เมื่อเติมน้ำมันมะพร้าวลงไปในอาหารถึง 21% ของแคลอรีรวมให้กับคนที่มีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว รับประทาน ผลปรากฏว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เพิ่มโคเลสเตอรอลให้กลับคนเหล่านั้น แต่ตรงกันข้ามกลับมีจำนวนถึง 29 คน ที่โคเลสเตอรอลลดลง

ดร.ไฟฟ์ วิเคราะห์ในเรื่องนี้ต่ออีกว่าถึงแม้สมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกาแนะนำว่า คนเรควรกินน้ำมันได้ไม่เกิน 30% ของแคลอรีรวม และในนั้นควรเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 10% แต่จากการทดลองที่ให้กินน้ำมันมะพร้าวถึง 21% ถือว่ามาก แต่โคเลสเตอรอลกลับลดลง อย่างไรก็ได้มีข้อสังเกตว่างานวิจัยดังกล่าวไม่ได้ให้ปริมาณไขมันเกิน 30% ของแคลอรีรวม

อีกงานวิจัยหนึ่งของไพรเออร์และคณะเข้าได้ทำการตรวจโคเลสเตอรอลในเลือดของชาวเกาะโพลีนเซียน 2 เกาะ ซึ่งชนพื้นเมืองเหล่านี้กินมะพร้าวมากอยู่แล้ว โดยที่มากกว่า 50% ของแคลอรี



รวมในอาหารมาจากน้ำมันมะพร้าว ผลไม้ปีรากภูร่วง  
ชาวางะดังกล่าวมีระดับโภคเลสเทอรอลสูงแต่ย่างได้

ดร.ณรงค์ โอมเดلا ประธานเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย ก็เป็นอีกท่านหนึ่งที่ทำการค้นคว้ารวบรวมข้อมูลผลงานวิจัย เขียนบทความและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวให้คนไทยได้เข้าใจถึงคุณค่าที่มีอยู่ว่าไม่ได้มีผลเสียร้ายดังที่หลายคนพูดถึง โอกาสนี้ ก็ขอนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ ดร.ณรงค์ โอมเดลา ได้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวบิสุทธิ์มาเล่าสู่กันฟัง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ และคิดว่าเราจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านบ้างตามสมควร

น้ำมันมะพร้าวโดยทั่วไปแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ น้ำมันมะพร้าวทั่วไป และ น้ำมันมะพร้าวบิสุทธิ์

น้ำมันมะพร้าวทั่วไป เป็นน้ำมันมะพร้าวที่ผลิตจากเนื้อมะพร้าวแห้ง โดยเนื้อมะพร้าวจะถูกนำมาทำให้แห้งโดยการตากหรืออบในเตาเพื่อให้น้ำในเนื้อมะพร้าวลดลงจากประมาณ 50% เหลือ 3.5% จากนั้นเนื้อมะพร้าวแห้งจะถูกบดและนำไปผสมกับน้ำเดือดก่อนที่จะผ่านต่อไปยังเครื่องนวด เพื่อคั้น

น้ำมันออกมาก่อนให้มากที่สุด หลังจากแยกกากออกส่วนผสมที่ได้จะถูกเคี่ยวซ้ำ ๆ ด้วยความร้อนต่ำเป็นเวลานาน เพื่อให้น้ำระเหยออกไปจนเหลือแต่น้ำมัน ผู้ผลิตบางรายอาจใช้วิธีต้มเนื้อมะพร้าวแห้งที่บดแล้วและบางรายอาจใช้สารละลายเพื่อช่วยให้สกัดน้ำมันได้มากขึ้น เช่น กากมะพร้าวที่เหลือมีปริมาณสูงและมักใช้เป็นอาหารสัตว์ น้ำมันที่สกัดได้จะต้องผ่านกระบวนการกรอง เพื่อแยกสิ่งแปลกปลอมออกแล้วนำไปต้มเป็นเวลาหลายชั่วโมงเพื่อขจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ การฟอกสีและการกรองอีกครั้งจะทำให้ได้น้ำมันมะพร้าวที่ไม่มีสีปราศจากกลิ่นผู้ผลิตส่วนมากจะเติมสีเพราะเทริงว่า น้ำมันใส ๆ จะไม่ถูกใจผู้บริโภค น้ำมันมะพร้าวที่ได้น้ำบางครั้งถูกจัดให้เป็น “น้ำมันธรรมชาติ” น้ำมันชนิดนี้จะมีความหนืด และมีสีเหลืองอ่อน

**น้ำมันมะพร้าวบิสุทธิ์** รู้จักกันในชื่อ “น้ำมันมะพร้าวเวอร์จิ้น” ได้จากการผลิตที่พิถีพิถันมาก ใช้ความเย็นในการผลิต ไม่มีการใช้ความร้อน ขบวนการผลิตส่วนใหญ่ทำด้วยมือโดยเริ่มจากการคัดเฉพาะมะพร้าวคุณภาพดีจากน้ำหนึ่งเม็ดมะพร้าวสดไป “ชูด” หรือ “บด” โดยใช้เครื่องชูด/บด มะพร้าว เนื้อมะพร้าวที่ชูดแล้วจะถูกนำไปใส่ถุงตาข่ายพิเศษและคั้นน้ำกะทิออกด้วยมือหรือเครื่องอัดแบบใช้มือ น้ำกะทิที่ได้จะถูกปล่อยทิ้งไว้ให้แยกตัว ซึ่งใช้เวลา 24-48 ชั่วโมง ส่วนผสมจะแยกตัวออกเป็น 3 ชั้น ชั้นบนเป็นส่วนของปรอตีน ชั้นกลางเป็นน้ำมันมะพร้าว และชั้นล่างสุดจะเป็นน้ำ ส่วนที่เป็นน้ำมันจะถูกแยกออกโดยการกรองแล้วปล่อยทิ้งไว้ให้พักตัว จากนั้นก็ทำการกรองเอาน้ำที่หลงเหลืออยู่ออกทิ้งไว้ให้พักตัวและทำการกรองอีก หลังลินสุด 3 สักดาวท์ น้ำมันที่ได้จะเป็นน้ำมันมะพร้าวบิสุทธิ์ ซึ่งจะมีคุณสมบัติพิเศษคือ นอกจากจะใสบริสุทธิ์แล้ว ยังจะมีกลิ่นหอม และมีรสชาติของมะพร้าวอ่อน ๆ อีกด้วย อุดมด้วยวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระ ได้รับการกล่าวว่าถูกว่ามีประโยชน์มาก มายต่อสุขภาพ สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปีโดยไม่ต้องใส่

ตู้เย็นและปราศจากกลิ่นหืนได้ ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้เป็นเพราะมีสาร โทโธฟรอต สารตัวนี้ไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน และทำหน้าที่สมอ่อนสารกันบูดโดยธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะแข็งตัวเมื่ออุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส และจะกลับมาเหลวเป็นปกติที่อุณหภูมิห้องโดยที่คุณสมบัติทุกอย่างยังคงเหมือนเดิม

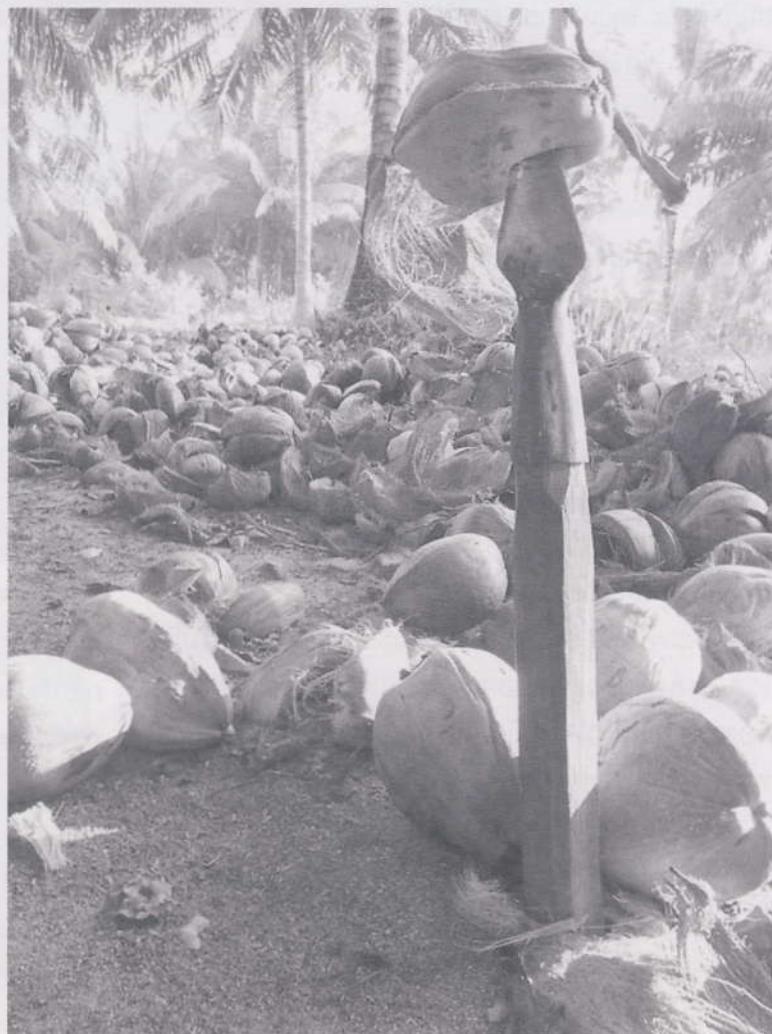
น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ มีกรดไขมันที่อ่อนตัวกว่า 90% อะตอมของธาตุคาร์บอนของกรดไขมันที่อ่อนตัวจะต่อ กันเป็นเส้นโดยมีพันธะเดียวจับกันเองเป็นเส้นยาวตามจำนวนของคาร์บอน แต่ละอะตอมของคาร์บอนจะมีไฮโดรเจนติดอยู่ 2 ตัว เนื่องจากแต่ละอะตอมของคาร์บอนไม่สามารถรับไฮโดรเจนได้อีก เพราะไม่มีพันธะว่าง จึงเรียกน้ำมันที่มีกรดไขมันประเทกนี้ว่า “น้ำมันอ่อนตัว” กรดไขมันอ่อนตัวในน้ำมันมะพร้าว ส่วนใหญ่มีจำนวนอะตอมของคาร์บอน 8-14 ตัว ทำให้มีผลลัพธ์ของกรดไขมันมีความยาวของเส้นขนาดปานกลาง กรดไขมันที่สำคัญได้แก่ กรดลอริก กรดตาปริก และ กรดไมรัสติก

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกอยู่ในปริมาณที่สูงมาก คือประมาณ 48-53% และกรดลอริกนี้เองที่ทำให้น้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติพิเศษในการเสริมสุขภาพและความงามของมนุษย์ มีส่วนที่ทำให้น้ำมันมะพร้าวเด่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ เพราะมีความสามารถพิเศษ คือ เมื่อเราบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกาย กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าว จะเปลี่ยนเป็นโมโนกลีเซอไรต์ที่มีชื่อว่า โมโนลอริน ซึ่งเป็นสารตัวเดียวที่อ่อนตัวในน้ำนมารดา ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรกที่ร่างกายยังไม่สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้ โมโนลอรินยังเป็นสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคทุกชนิดที่ดึกว่า咽炎ปฏิชีวนะที่ให้อยู่ในปัจจุบัน สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อร้ายส์ โปรโตซัว และไวรัสบางชนิดที่ยาปฏิชีวนะทั่วไปทำลายไม่ได้ เนื่องจากมีเกราะที่เป็นไขมันห่อหุ้ม แต่เกราะนี้จะถูก

ละลายโดยน้ำมันมะพร้าวเพื่อเปิดโอกาสให้โมโนลอรินเข้าไปฟ้าเชื้อโรค สารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นพิษต่อมนุษย์และจะถูกสร้างขึ้นในร่างกายของมนุษย์เมื่อบริโภคอาหารที่มีกรดลอริก อีกทั้งไม่เป็นอันตรายต่อบาคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้

กรดตาปริกและโมโนคาปริน แม้ว่าจะมีอยู่เพียง 6-7% แต่กรดตาปริกก็ช่วยเสริมประสิทธิภาพของโมโนลอริน โดยการเปลี่ยนเป็นสารโมโนคาปริน เมื่อน้ำมันมะพร้าวถูกบริโภคเข้าไปในร่างกาย ซึ่งมีฤทธิ์เข็นเดียวกันกับโมโนลอริน ประสิทธิภาพการทำงานของโมโนลอริน และโมโนคาปรินขึ้นอยู่กับปริมาณที่มีอยู่

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีกรดไขมันไม่อ่อนตัวเพียง 9% กรดไขมันดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ กรดไขมันไม่อ่อนตัวเชิงเดียว และกรดไขมันไม่อ่อนตัวเชิงซ้อน กรดไขมันไม่อ่อนตัวเชิงเดียว คือกรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอน 1 ตัว ไม่มีไฮโดรเจน 2 ตัวมาจับ ต้องจับคู่กันเองด้วยพันธะคู่ จึงเป็นกรดไขมันที่



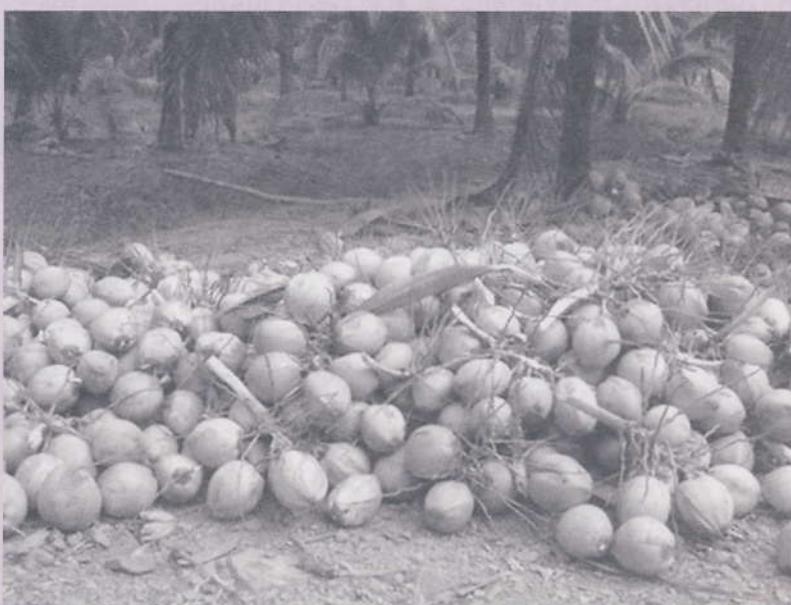
มีพันธุ์คุณเพียงหนึ่งคู่ ส่วนการไข้มันไม่อิ่มตัวเชิงข้อน คือ การด้วยมันที่มีพันธุ์คุณมากกว่า 1 คู่ ส่วนใหญ่กรดไข้มันไม่อิ่มตัวจะมีจำนวนอะตอมของคาร์บอนมาก จึงทำให้ไม่เลกลุமีความยาวมาก เช่น กรดลินโนแลอิก

น้ำมันมะพร้าวที่ผ่านกระบวนการผลิตแบบทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตจากมะพร้าวแห้งที่เก็บไวนานจะมี จุลินทรีย์ปนเปื้อน ตลอดจนถูกแสงแดด และความร้อน เมื่อนำไปสักดันน้ำมันมะพร้าวโดยวิธีทับหรือใช้ตัวทำละลาย จึงสูญเสียคุณสมบัติที่ดีของวิตามินอีไปแต่ก็ยัง เป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ ทราบได้ไม่ได้ถูกเปลี่ยนแปลง ทางเคมีโดยกระบวนการเติมไฮโดรเจน หรือเติมสารกันเสียเพื่อทำให้ไม่หืน ส่วนวิตามินอีที่ได้จากน้ำมันมะพร้าว บริสุทธิ์ ซึ่งสักดันโดยวิธีหมักหรือวิธีปั๊บเย็น ไม่ใช้อุณหภูมิสูงและไม่ผ่าน กระบวนการทางเคมีจะยังคงมีวิตามินอีที่ มีคุณภาพสูง ทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะสารโ拓โคไตรอีนอล ซึ่งเป็นรูปของวิตามินอีที่มีอำนาจภาพสูง กว่าสารโ拓โคฟิโรล (ซึ่งอยู่ในวิตามินอี ทั่วไป) และมีมากกว่าในเครื่องสำอาง รักษาผิวถึง 40-60 เท่า ด้วยเหตุนี้น้ำมันมะพร้าวจึงต้องด้านอนุมูลอิสระได้อย่าง มีประสิทธิภาพ น้ำมันมะพร้าวที่เรา

บริโภคเข้าไปจะช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญ เพิ่ม พลังงานให้แก่ร่างกายทำให้ระบบการทำงานของต่อม ไทรอยด์ดีขึ้น ซึ่งการกระตุ้นของน้ำมันมะพร้าวในข้างต้น นี้ จะช่วยลดไข้มันสะสมได้ นั่นก็เพราะว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นที่ลำลือกันไปทั่วว่าเป็นแหล่งไข้มันธรรมชาติที่ให้ แคลอรี่ต่ำแหล่งเดียวในโลก นักวิจัยหลายคนแนะนำว่า น้ำมันมะพร้าวสามารถรักษา และช่วยป้องกันการเกิด โรคอ้วนได้อีกด้วย นอกจากนี้น้ำมันมะพร้าวไม่จำเป็น ต้องอาศัยเอ็นไซม์จากตับอ่อนหรือน้ำดีเพื่อใช้สำหรับย่อย พอกมันสามารถย่อยสลายได้ง่าย

น้ำมันมะพร้าวมีส่วนในการลดอัตราการเกิด ของโรคบางโรค จากผลการวิเคราะห์พบว่า น้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะกรดลอริกนี้ พ布ในน้ำนม มาตรา จึงทำให้การแรกคลอดที่ดุดันนมมาตราเป็นประจำ มักไม่ค่อยเป็นโรคเหล่านี้ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันที่ได้มาจากการดูดซับนมมาตรา (ในน้ำนมเหลืองของมาตรา คือ กรดลอริก) นั่นเอง

ไปในร่างกายก็ไม่ได้เปลี่ยนเป็นคอเลสเตรออลในกระแสโลหิต และไม่ได้ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเหมือนกับ น้ำมันพืชประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลืองที่ถูกเติมไฮโดรเจนในกระบวนการผลิตและถูกเติมออกซิเจนระหว่างเดินทางก่อนถูกบริโภค จนเกิดเป็นกรานสแฟตตี้แอซิด ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดลิ่มเลือด และไปอุดตันหลอดเลือด นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังมีวิตามินอีที่ช่วยขยายหลอดเลือดและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นักโภชนาการสมัยใหม่จึงสรุปว่าน้ำมันมะพร้าวช่วยทำให้หัวใจมีสุขภาพดี เพราะเป็นหนึ่งในสอง



ชนิดของน้ำมันบริโภค ซึ่งช่วยลดความหนืดของเลือดที่ เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

น้ำมันมะพร้าวมีประสิทธิภาพในการลดโอกาส ของการเกิดโรคเรื้อรังเนื่องจากเป็นน้ำมันประเภทที่ไม่อิ่มตัว จึงไม่ถูกเติมไฮโดรเจน และไม่แตกตัวเมื่อถูกกับอุณหภูมิสูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินอีช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการกลายพันธุ์ของยีนเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง และการทำร้ายเซลล์ การใช้น้ำมันมะพร้าวจะломตัวช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ดีกว่ายาทากันแต่ราคาแพง

จากการที่มี กรดลอริก สูงมากถึง 48-53% กรดลอริกเมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะเปลี่ยนไปเป็นสาร โมโนลอริน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะกรดลอริกนี้ พ布ในน้ำนม มาตรา จึงทำให้การแรกคลอดที่ดุดันนมมาตราเป็นประจำ มักไม่ค่อยเป็นโรคเหล่านี้ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันที่ได้มาจากการดูดซับนมมาตรา (ในน้ำนมเหลืองของมาตรา คือ กรดลอริก) นั่นเอง

น้ำมันมะพร้าวสามารถถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้และรวดเร็ว ต่ออายุรเวทของอินเดียใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมาไม่ต่ำกว่า 4,000 ปี แพทย์แผนไทยก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคทั้งภายในและภายนอกมาเป็นเวลาข้านาน เช่น ในตำราพระอสุกรพาราษณ์ทั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาได้ใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยานวดแก้ปวดเมื่อย ยารักษาโรคกระดูก ยารักษาแพลงเน่าเปื่อย นอกจากนี้ ก็ยังใช้ในการรักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคที่เกิดจากการติดเชื้อต่าง ๆ โรคผิวหนัง รังแคหนังศีรษะ

น้ำมันมะพร้าวมีข้อดี คือ มีวิตามินอี ช่วยทำหน้าที่



เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุทำให้เซลล์เสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ ผิวหนังเที่ยวย่น วิตามินอีของน้ำมันมะพร้าว ประกอบด้วยสาร โ拓โคไทรอีโนล ที่มีอานุภาพสูงกว่าสารโ拓โคฟีโรล ซึ่งอยู่ในวิตามินอีทั่วไปและที่มีอยู่ในเครื่องสำอางรักษาผิวถึง 40-50 เท่า ด้วยเหตุนี้น้ำมันมะพร้าวจึงต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ

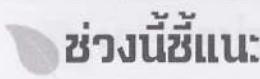
การนวดหรือซีลอมตัวด้วยน้ำมันมะพร้าวทั้งในรูปน้ำมันมะพร้าวสด ๆ หรือในรูปของผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าว เช่น ครีม โลชั่น ช่วยให้ผิวดูอ่อนเยย ปราศจากริ้วรอยเที่ยวย่น ทั้งนี้เพราะน้ำมันมะพร้าว มีวิตามินอีที่มีอำนาจมากกว่าวิตามินอีในเครื่องสำอาง นอกจากนี้ ก็ช่วยให้ผิวหนังนุ่มนิ่มเนียน ชุ่มชื้นไม่แตกแห้ง เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นสารรักษาความชุ่มชื้น ช่วยป้องกันและรักษาผิวและกระ อนุมูลอิสระเป็นตัวการอันหนึ่งของการเกิดฝ้า (รอยดำคล้ำหรือปimple น้ำตาลอ่อน) และกระ

วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าวจะทำหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระเหล่านั้น เรายสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยาทากันแฉดได้ดีอีก ทั้งยังไม่เหนียวเหนอะหนะ เมื่อยานากันแฉดบางชนิด และราคาถูกกว่า

เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืชที่มีคุณสมบัติที่เพิ่มความชุ่มชื้น อีกทั้งมีสารปฏิชีวนะ (จากโมโนเลอริน) และสารต้านอนุมูลอิสระ (จากโ拓โคไทรอีโนล ในวิตามินอี) จึงมีส่วนทำให้ผิวงาม โดยช่วยปรับสภาพผิว ทำให้ผิวผ่อง ดำเนินงาม เพราะมีวิตามินอีที่ช่วยเสริมการทำงานของเล็บผน姆 ช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะ ทั้งนี้เพราะน้ำมัน

มะพร้าวมีสารปฏิชีวนะที่คอยทำลายเชื้อโรค หนังศีรษะจะไม่มีรังแค ช่วยให้เล็บผน姆มีสุขภาพดี ช่วยลดปริมาณการสูญเสียโปรตีนของเล็บผน姆 เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติยึดเกาะกับโปรตีนของเล็บผน姆ได้ดี อีกทั้งมีขนาดของโมเลกุลเล็ก จึงแทรกซึมเข้าไปในเล็บผน姆ได้ลึกๆ จากข้อมูลทั้งหมด หวังว่าจะช่วยจุดประกายกระตุ้นทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้หันกลับมาทบทวนข้อมูลเชิงวิชาการเพื่อทำการวิจัยและพัฒนามะพร้าวและผลิตภัณฑ์กันต่อไป เพราะมะพร้าวยังคงมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของทุกคน ทั้งในการบริโภคเป็นอาหารใน

ด้านที่เป็นยาบำรุง รักษาสุขภาพ และในด้านความงาม และเนื่องจากประเทศไทยเป็นแหล่งปลูกมะพร้าวที่มีศักยภาพ สามารถตอบสนองความต้องการของคนทั่วโลกและต่างประเทศได้ จึงควรช่วยกันสนับสนุนให้มะพร้าวกลับมาเป็นที่นิยมใช้ และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่แพร่หลายในอนาคตต่อไป



# การจัดการหลังเก็บเกี่ยว

## คงทน

สุพร พังค์มณี / สวพ.8

ในแต่ละปีหลังจากที่ได้เก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วการจัดการต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ของต้นลงกอง ทำให้ต้นมีใบที่สมบูรณ์และมีปริมาณมากพอที่จะสังเคราะห์แสงเพื่อสะสมอาหารสำหรับขั้นตอนการอุดอกรและติดผลในครั้งต่อไปนั้น เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นตอนอื่น ๆ ของการจัดการเพื่อเพิ่มคุณภาพผลผลิตลงกอง การจัดการเพื่อเตรียมความพร้อมของต้นก่อนอุดอกรดูกันนี้ มีหัวข้อและขั้นตอนที่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

**การตัดแต่งกิ่ง** ควรรับประวัติทันทีหลังการเก็บเกี่ยว โดยเลือกตัดกิ่งแห้ง กิ่งแข็ง กิ่งเป็นโรค และตัดข้า Produk ที่ติดอยู่ที่กิ่งทึบไป หากพบมีกิ่งแข็งหรือกิ่งกระดองที่แตกออกมาใหม่หลังการตัดแต่งกิ่งครั้งแรกและอยู่ในตำแหน่งที่ไม่เหมาะสมต้องตัดแต่งอีกครั้งหนึ่ง ต้นลงกองที่ปลูกในสภาพแจ้งไม่มีร่มเงา ควรตัดแต่งกิ่งไม่มากนัก ในขณะที่ต้นลงกองที่ปลูกอยู่ภายใต้ร่มเงาควรตัดแต่งกิ่งให้ปะรุงเพื่อให้ใบได้รับแสงอย่างทั่วถึง

**การใส่ปุ๋ย** โดยปกติแล้วต้นลงกองจะตอบสนองต่อปุ๋ยคอกได้ดี ดังนั้นเกษตรกรควรใส่ปุ๋ยคอกในอัตรา 25-30 กิโลกรัมต่อต้น ทั้งนี้ปุ๋ยคอกที่นำมาใส่ต้องเป็นปุ๋ยที่สลายตัวแล้ว หรือผ่านการหมักมาแล้วเป็นอย่างดี เพราะหากนำปุ๋ยคอกใหม่หรือสดมาใส่จะมีผลต่อระบบราชของลงกอง ทำให้รากต้นลงกองเน่าและแห้งได้ ส่งผลให้ต้นลงกองทรุดโทรม และควรใส่ควบคู่กับการใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 1-2 กิโลกรัมต่อต้น เพื่อเป็นการเพิ่มธาตุอาหารให้แก่ต้น

อนึ่ง เพื่อให้การใส่ปุ๋ยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรเก็บตัวอย่างดินไปวิเคราะห์ จะช่วยทำให้ทราบสถานะความอุดมสมบูรณ์ของดินว่ามีมากน้อยเพียงใด รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการเก็บตัวอย่างดิน การส่งตัวอย่างดินไปวิเคราะห์สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ กลุ่มพัฒนาการตรวจสอบพืช และบังคับการผลิต สวพ.8 โทร. 0-7444-905-6



เลือยกิ่งแห้ง กิ่งแข็ง กิ่งเป็นโรคทิ้ง



ตัดกิ่งกระดองที่แตกออก

**การป้องกันกำจัดโรคแมลง** ในช่วงเตรียมความพร้อมต้นมักพบการเข้าทำลายของโรคราสีขาว โรคราสีชมพู และหนองกินได้ผิวเปลือกเสมอ ซึ่งจะทำให้ใบและกิ่งแห้ง วิธีการป้องกันให้ตัดกิ่งทึบและเผาทำลาย แต่ถ้าอาการรุนแรงมากให้พ่นสารเคมีชนิดควบเบอร์อ้อชีคลอไรด์ หรือแม่นโคเซบ และพ่นไส้เดือนฟอย ตามอัตราที่แนะนำ



เก็บตัวอย่างดินไปวิเคราะห์ก่อนใส่ปุ๋ย



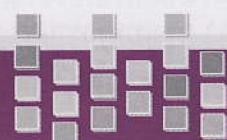
ใส่ปุ๋ยคอกควบคู่กับปุ๋ยเคมี



สภาพด้านและใบที่สมบูรณ์

สกาวฯ 8 ชั่วโมงคุย...

รายการวิทยุ



เพื่อวิชาการเกษตรก้าวหน้า พัฒนาการผลิตพืชให้มีคุณภาพดี ปลอดภัย และยั่งยืน ...

AM 1269 KHz วิทยุ นก.สงขลา

ทุกวันศุกร์และวันอาทิตย์ เวลา 16.00 - 17.00 น.

FM 102.0 Mhz พักลุง

ทุกวันเสาร์ เวลา 14.00 - 15.00 น.



## ข่าวเกษตรชายแดนใต้

### ฝึกอบรมเกษตรกร

**ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา** ในช่วงเดือนกรกฎาคม ได้จัดฝึกอบรมให้แก่เกษตรจำนวน 2 หลักสูตร หลักสูตรแรกคือ หลักสูตร “ศัตตรุของลงกองและการป้องกันกำจัดรุ่นที่ 2” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 20-21 กรกฏาคม 2551 มีเกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรม 129 ราย หลักสูตรที่สองคือ หลักสูตร “เทคโนโลยีการเพิ่มผลผลิตลงกอง” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 22-23 กรกฏาคม 2551 มีเกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรม 100 ราย

**ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิตปัตตานี** ในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ได้จัดฝึกอบรมให้แก่เกษตรจำนวน 3 หลักสูตร หลักสูตรแรกคือ หลักสูตร “เทคโนโลยีการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตยางพารา” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 15-16 กรกฏาคม 2551 มีเกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรม 50 ราย หลักสูตรที่สองคือ หลักสูตร “เทคโนโลยีการเพิ่มประสิทธิภาพการปลูกปาล์มน้ำมัน” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 24-25 กรกฏาคม 2551 มีเกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรม 50 ราย หลักสูตรที่สามคือ หลักสูตร “เทคโนโลยีการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตลงกอง” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 6-7 สิงหาคม 2551 มีเกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรม 200 ราย

### เตรียมจัดงานเกษตรบิกแฟร์ฯ

เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2551 ณ ห้องประชุมกลุ่มวิชาการ สวพ.8 จังหวัดสงขลา ผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ นายจักรี สุจิรตธรรม ได้ประชุมหัวหน้าหน่วยงานต่างๆ ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเตรียมจัดงานเกษตรบิกแฟร์ ของดีจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่จะจัดขึ้น ณ บริเวณตลาดขององค์การตลาดเพื่อเกษตรกร (อตก.) กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 11-14 กันยายน 2551 ที่ประชุมได้มีข้อสรุปให้แต่ละจังหวัดจัดทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

**สงขลา** จัดแสดงรูปปั้นนางเงือกพร้อม lakhathale เกาะยอ เน้นผลิตภัณฑ์จากตลาดโนนด หากเป็นไปได้จะมีการนำตัวจริงมาแสดงด้วย โดยทำเป็นฟุ่มต้นคลา มีกระถอมทำกิจกรรม ลินค้าที่นำมาแสดงประกอบด้วย ผ้าเกาะยอ หนังปลากระพงทอดกรอบ กะปิเทпа ไข่เค็ม นมแพะ



เกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรมเรื่อง ศัตตรุของลงกองและการป้องกันกำจัดรุ่นที่ 2

ไข่ไก่ราคากูก (มีขายตลอดงาน) ไข่ครอบ น้ำพริกแมงดา ส่วน สวพ. 8 จัดนิทรรศการเรื่อง ถั่วหร็งและมันขี้หมู พร้อมตัวอย่างของจริง ร่วมกับบริษัทที่รับผลิตลินค้าส่งออกนำผลิตภัณฑ์จากเตียงหามมาโชว์ในงาน นอกจากนี้มีผลิตภัณฑ์อาหารทะเลมาร่วมด้วย

**สตูล** เน้นแสดงภาพทะเลสวยงาม ลินค้าไข่มุกทะเล ผลิตภัณฑ์จากกลามมะพร้าว ขนมจำปาดะ สะตอคงชาชัก นิทรรศการเน้นปาล์มน้ำมันหลัก ซึ่งจะมีการนำตัวปาล์มน้ำมัน จริงไปแสดงพร้อมผลปาล์มน้ำมัน แพะ และกล้วยไม่รองเท้านารีพันธุ์ข้าวสตูล

**นราธิวาส** แสดงใบไม้ลีทอง กรงนก ปาล์มน้ำมัน โดยจะติดต่อโรงงานผลิตน้ำมันปาล์มน้ำมันเพื่อให้นำน้ำมันปาล์มน้ำมันนำไปขายในงานในราคากิโล เมตรน้ำมัน มากแหงมากจำหน่าย มีการสาธิตการแกะเรือกอและสาธิตการทำผ้านาบติกและหมวก บุญแห้ง ผ้าคลุมหน้าสดรี

**ยะลา** เน้นการส่งเสริมการแปรรูปกล้วยหิน ล้มแขก หมีเบตง ผ้าคลุมหน้าสดรี ทุเรียนกวนสุญญากาศ ปลาล้มล้มแขกแซ่บ เมือง เดียวหนาม นิทรรศการดอกดาวล่า และยางพารา

**ปัตตานี** จัดนิทรรศการทางด้านประมง แสดงประการังเทียม ข้าวอินทรีย์ และข้าวปลอดสารพิษ มีการแสดงเรือกอและจำลอง ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกฝีเสือเทียม หมวกกอปียะยะ ลูกหยี บุญ กล้วยเส้นสมุนไพร กล้วยม้วน ข้าวเกรียบ ชิงผง ล้มแขกสำเร็จรูป สะตอ และปลากระป่อง

นอกจากนี้ ในงานได้จัดสถานที่ให้ผลิตลงกอง จาก 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้วางจำหน่าย และจะมีการแสดงศิลปวัฒนธรรมแสดงของภาคใต้ทุกวัน



# ประเมิน ภาพขาว

ผู้ตรวจราชการกระทรวงและสหกรณ์ นายจักรี สุจิตรธรรม<sup>๗</sup> เข้ามาระบุนท่วงงานต่าง ๆ ใน ๕ จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อเตรียมการจัดงานเกษตรบึกพร์ของดีจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งจะจัดณ บริเวณตลาดขององค์การตลาดเพื่อเกษตรกร (อตก.) กกม. ในระหว่างวันที่ ๑๑-๑๔ กันยายน ๒๕๕๑



ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จัดอบรมให้เกษตรกรในหลักสูตร "เทคโนโลยีการเพิ่มผลผลิตลองกอง" และ "ศัตtruของลองกองและการป้องกันกำจัด" ในระหว่างวันที่ ๒๐-๒๓ ก.ค. ๒๕๕๑



# ศูนย์ปฏิบัติการเกษตรวิศวกรรมพัทลุง จังหวัดพัทลุง

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘  
กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

## หน้าที่ความรับผิดชอบ

- วิจัยและพัฒนาทดสอบเครื่องจักรกลเกษตรให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่
- ให้บริการเครื่องจักรกลเกษตรแก่เกษตรกรและหน่วยงานของราชการ
- สนับสนุนความรู้ด้านเครื่องจักรกลเกษตรแก่เกษตรกร
- ออกรถและต่อใบอนุญาตของพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย เมล็ดพันธุ์พืช และปุ๋ย



## โครงสร้าง

- งานธุรกิจ มีหน้าที่รับผิดชอบงานธุรการ การเงิน และพัสดุ ออกรถและต่อใบอนุญาตจำหน่ายวัตถุอันตราย เมล็ดพันธุ์พืช และปุ๋ย ในพื้นที่จังหวัดพัทลุง



- งานทดสอบและซ่อมบำรุงรักษา

ทำหน้าที่ศึกษา ค้นคว้า วิจัย และทดสอบเครื่องจักรกลให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ และให้บริการเครื่องจักรกลเกษตร

## สถานที่ติดต่อ

252 หมู่ 15 ตำบลควนมะพร้าว  
อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง 93000

Tel./Fax. : 0-7484-0130

E-mail : engip\_252@doa.com

engip\_252@hotmail.com

