

ชื่อเรื่องมะละกอผักพลยอดนิยม สารพัดประโยชน์



เราอาจจัดมะละกอยูในจำพวกผักที่เรียกว่า “ผักผล” (Fruit Vegetables) เพราะใช้ผลมาประกอบอาหาร(คาว) เป็นหลัก แม้จะใช้ส่วนอื่นๆ (เช่น ใบ ยอด) เป็นด้วยผักได้ด้วย แต่ใช้น้อยกว่าผลมาก ผักจำพวก “ผักผล” นี้มีหลายชนิด เช่น มะเขือ แตงกวา ฟักทอง เป็นต้น ในบรรดาผักที่มีอยู่มากมายหลายชนิดนั้น มะละกอนับได้ว่าเป็นผักผลที่ได้รับความนิยมสูงและมีประโยชน์ในด้านต่างๆ กว้างขวางกว่าผักผลชนิดอื่นๆ แทบทุกชนิด จึงคงไม่ผิดความจริงหากเราจะเรียกมะละกอว่าเป็นผักผลยอดนิยมสารพัด ประโยชน์ของชาวไทย

รากเหง้าพื้นเพดั้งเดิมของมะละกอ : “ฉันทมาไกล ” เหมือนกัน

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึง กระถินว่าเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาแสนไกล จนอาจกล่าวได้เต็มปากว่า “ฉันทมาไกล” เพราะมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาซึ่งอยู่คนละฟากโลก ประโยคดังกล่าวอาจนำมาใช้กับมะละกอได้เช่นเดียวกัน เพราะมะละกอมิ่ถิ่นกำเนิดดั้งเดิม อยู่ในทวีปอเมริกาแถบร้อน ก่อนที่จะถูกนำไปปลูกในประเทศต่างๆ ที่มีภูมิอากาศคล้ายคลึงกันทั่วโลก

สำหรับประเทศไทยนั้น สันนิษฐานว่า มะละกอถูกนำเข้ามาปลูกครั้งแรกหลายร้อยปีมาแล้ว ตั้งแต่เริ่มติดต่อค้าขายกับชาวยุโรปในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี จากนั้นจึงกระจายไปปลูกในทุกภาคของประเทศไทยกลายเป็นส่วนหนึ่งของพืชผักพื้นบ้านและส่วนประกอบของตำรับอาหารไทยหลายชนิด โดยเฉพาะตำรับอาหาร “ยอดนิมม” อย่างส้มตำเป็น

มะละกอบนเป็นชื่อที่เรียกในบริเวณภาคกลาง ส่วนในภาคอื่นๆ ก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ภาคเหนือเรียก “มะก้วยเทศ” ภาคอีสานเรียก “หมักหุง” และภาคใต้ (ยะลา) เรียก “แตงตัน” เป็นต้น ส่วนในภาษาอังกฤษเรียกว่า papaya หรือ melontree (ซึ่งแปลว่า แตงตัน เหมือนชื่อของภาคใต้)

สำหรับชื่อทางพฤกษศาสตร์ของมะละกอ คือ carica papaya Linn. มีลักษณะโดยทั่วไป คือ เป็นพืชยืนต้นเนื้ออ่อน ลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 3-4 เมตร ใบเดี่ยว มีขนาดใหญ่ขอบใบหยักเว้าลึก ก้านใบกลมยาว กลวง ยาวประมาณ 1 เมตร ใบ ดอก และผล รวมอยู่เฉพาะส่วนบนยอดสุดของลำต้น ดอกมีสีขาวครีมแบ่งเป็น 3 ชนิด คือ ดอกตัวผู้ ดอกตัวเมีย และดอกกระเทย

ผลมีหลายขนาดและรูปทรงตั้งแต่กลม รี และยาว ขนาดของผล มีตั้งแต่ไม่ถึง 100 กรัม ถึงหลายกิโลกรัมต่อผล
เปลือกผลดิบมีสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงสีแดงเมื่อสุก เนื้อในผลเมื่อดิบมีสีขาวเมื่อสุกมีสีเหลืองถึงสีแดง
เมล็ดเมื่อยังอ่อนมีสีขาว และเปลี่ยนเป็นสีดำเมื่อแก่เต็มที่

ทุกส่วนของลำต้นมีน้ำยางสีขาว (Latex) โดยเฉพาะผลดิบมียางมากเป็นพิเศษ มะละกอนี้มีความแห้งแล้งได้ดีพอสมควร แต่ทนน้ำท่วมและความชื้นแฉะไม่ได้

มะละกอในจานะผักพื้นบ้าน

มะละกอลูกนำมาใช้บริโภคเป็นผักได้หลายส่วนด้วยกัน เช่น ผล(ดิบ) ยอด ใบ และลำต้น ส่วนที่ใช้มากที่สุด คือ ผลดิบ ซึ่งอาจใช้บริโภคดิบก็ได้ เช่น นำมาปรุงตำส้มที่ชาวไทยรู้จักดี หรือนำมาทำให้สุกเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นต้ม (หรือต้มกะทิ) เป็นผักจิ้ม แกงส้ม ต้มกับเนื้อ ฯลฯ นอกจากนี้ยังนำเนื้อมะละกอดิบมาดองกับน้ำส้มเป็นผักดอง หรือนำเนื้อมะละกอมาดองเกลือ ตากแห้ง เป็นตั๋งฉ่าย ใช้ปรุงอาหารจีนก็ได้

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ยอดอ่อนและใบมะละกอก็นำมาใช้ปรุงอาหารเป็นผักได้เช่นเดียวกันแต่ในเมืองไทยยังไม่นิยมกัน อาจจะเป็นเพราะรังเกียจความขมหรือยางในใบและยอด แต่ในหลายประเทศนิยมกันมาก เช่น บนเกาะชาวประเทศอินโดนีเซีย เป็นต้น ข้อดีประการหนึ่งของการนำใบและยอด มะละกอมารับประทานเป็นผัก ก็คือ มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ชนิดต่างๆ จึงอยากขอฝากให้ชาวไทยที่มีฝีมือในการปรุงอาหารช่วยนำใบและยอดมะละกามาทดลองประกอบอาหารให้ มีรสชาติที่คนไทยยอมรับเป็นอาหารไทยชนิดหนึ่งได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อคนไทยในอนาคตมาก

ในส่วนลำต้นมะละกอนั้นเมื่อปอกเปลือกด้านนอกออกจะได้เนื้อภายในที่มีสีขาวครีมและค่อนข้างอ่อนนุ่ม คล้ายเนื้อผักกาดหัวจีน (ไชเท้า) จึงสามารถนำมาปรุงอาหารได้เช่นเดียวกับผักกาดหัว โดยเฉพาะนำมาดองเค็ม ตากแห้ง เหมือนหัวผักกาดเค็ม (ไชโป๊) มะละกอนับเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่ง เช่น เนื้อในผลซึ่งมีคุณค่าจะด้อยกว่าใบและยอด แต่ก็นับว่าสูง โดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี แร่ธาตุเหล็ก และแคลเซียม เป็นต้น

ประโยชน์ด้านอื่นๆ ของมะละกอ

ในต่างประเทศประชาชนส่วนใหญ่รู้จักมะละกอในฐานะผักเพราะมะละกอสุกเป็นผลไม้ที่ตีมากชนิดหนึ่ง เป็นที่นิยมกินกันทั่วโลกไม่เฉพาะในเขตร้อนที่ปลูกมะละกอได้เท่านั้น แต่ยังนำเข้าไปในประเทศเขตอบอุ่นที่ปลูกมะละกอไม่ได้อีกด้วย มะละกอสุกสามารถกินสด บรรจุกระป๋อง นำไปทำแยม และทำน้ำผลไม้ได้ดี มีรสอร่อย สีสวยน่ากิน คุณค่าทางโภชนาการสูง มีคุณค่าทางสมุนไพร มีผลให้กินตลอดปี ผลิตได้ง่าย ราคาไม่แพง ฯลฯ มะละกามีความสำคัญมากในอุตสาหกรรมผลิตเอนไซม์ปาเปอิน (papain) ซึ่งเป็นเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารหมัก ทำให้เนื้อเปื่อยนุ่ม ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เป็นต้น

เอนไซม์ปาเปอินได้จากยางมะละกอ ซึ่งกรีดแผลบนผลมะละกอดิบแล้วปล่อยให้แห้ง นำยางมะละกอแห้งมาสกัดเอนไซม์ปาเปอิน และเอนไซม์อื่นๆ บางชนิด ยางมะละกอนี้แม่บ้านชาวไทยรู้จักนำมาใช้ประโยชน์นานแล้ว เช่น ใช้หมักเนื้อให้อ่อนนุ่ม ใส่ในต้มแกงให้เนื้อเปื่อยยุ่ย เป็นต้น

มะละกามีคุณค่าด้านสมุนไพรมากมายแทบทุกส่วนของพืชชนิดนี้ เช่น

- ยาง แก้วบดพิน ถ่ายพยาธิไส้เดือน กัดหูด ใช้ลบลอยฝ้าบนใบหน้า
- ราก ต้มกินขับปัสสาวะ
- เมล็ดแก่ ถ่ายพยาธิ แก้กษัยน้ำ
- ใบ บำรุงหัวใจ
- ผลดิบ เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับปัสสาวะ
- ผลสุก บำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ แก้กษัยอาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ

ในสมัยก่อนหมอดูมักใช้กระดานหมอดู ที่ทำจากเปลือกมะละกอโดยการทุบเปลือกแยกเนื้อออกจนหมด เหลือแต่เส้นใยแล้วลงรักและเขม่าจนแข็งดำ ตากให้แห้ง ก็จะได้แผ่นกระดานดำที่เบาและทนทานมาก

ตำราการปลูกต้นไม้ในบ้านบางฉบับมีข้อห้ามมิให้ปลูกมะละกอในบริเวณบ้านเพราะถือตามเสียง ซึ่งมีความหมายคล้ายคลึงกับคำที่ว่า อัปมงคล คือ มะละกอ มีคำว่า “มะละ” พ้องกับคำว่า “มร” (มรณะ) ซึ่งแปลว่า ตาย จึงถือว่าเป็นอัปมงคล(คล้ายลั่นทมที่คล้ายคำว่า “ระทม”) แต่เท่าที่สังเกตดูทั่วไปในปัจจุบันพบว่า ชาวไทยส่วนใหญ่ไม่ถือตามตำราฉบับนี้ จึงปลูกมะละกอในบริเวณบ้านกันทั่วไป

แม้แต่ในสมุดคู่มือว่าด้วยการทำสวนครัวที่พิมพ์แจกเมื่อปี พ.ศ.2482 ในช่วงจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี และรณรงค์ให้ชาวไทยทำสวนครัวกันอย่างจริงจังในสมุดคู่มือเล่มนั้นแนะนำให้ปลูกมะละกอเอาไว้ในบริเวณบ้าน โดยยกย่องมะละกอว่า “เป็นอาหารอย่างดี หาที่เปรียบได้ยาก” ค่ายกย่องนั้นยังคงใช้ได้อยู่จนกระทั่งวันนี้

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ที่มา: นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 179

คอลัมน์: ต้นไม้ใบหญ้า

นักเขียนรับเชิญ: เดชา ศิริภัทร

วัน/เดือน/ปี: 1 มีนาคม 2537

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามจากบทความข้างต้นข้อใดคือคุณค่าด้านสมุนไพรของใบมะละกอ

1. ถ่ายพยาธิ แก้กระหายน้ำ
2. เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับปัสสาวะ
3. บำรุงหัวใจ
4. ต้มกินขับปัสสาวะ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3.บำรุงหัวใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่องมะละกอฝักผลยอดนิยม สารพัดประโยชน์ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
มะละกอนับได้ว่าเป็นฝักผลที่ได้รับความนิยมสูงและมีประโยชน์ในด้านต่างๆ กว้างขวางกว่าฝักผลชนิดอื่นๆ แทบทุกชนิด		
มะละกอ คือ carica papaya Linn. มีลักษณะโดยทั่วไปคือ เป็นพืชยืนต้นเนื้ออ่อน ลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 3-4 เมตร ใบเดี่ยว		

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

สำหรับประเทศไทยนั้น สันนิษฐานว่า มะละกอถูกนำเข้า มาปลูกครั้งแรกหลายร้อยปีมาแล้ว		
ทุกส่วนของลำต้นมะละกอมีน้ำยางสีขาว (Latex) โดยเฉพาะผลดิบมียางมากเป็นพิเศษ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามอ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขเรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทความเรื่องมะละกอผัก
ผลยอดนิยมน สารพัดประโยชน์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
รากเหง้าพื้นเพดั้งเดิมของมะละกอ : “ฉันทมาไกล ” เหมือนกัน	
ประโยชน์ด้านอื่นๆ ของมะละกอ	
เมล็ดเมื่อยังอ่อนมีสีขาว และเปลี่ยนเป็นสีดำเมื่อแก่เต็มที่	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 3 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเรื่องมะละกอผักผลยอดนิยม สารพัดประโยชน์ ให้บอกชื่อเมนูอาหารที่มีมะละกอเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 5 อย่าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ส้มตำมะละกอ แกงส้มมะละกอ มะละกอผัดไข่ มะละกอแก้ว แกงสับไกใส่มะละกอ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเรื่องมะละกอผักผลยอดนิยม สารพัดประโยชน์ให้นักเรียนคิดเมนูที่แปลกใหม่ โดยมีมะละกอเป็นส่วนประกอบพร้อมบอกคุณค่าทางสมุนไพรที่จะได้รับจากเมนูดังกล่าว

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1.เค้กมะละกอสุก คุณค่าทางสมุนไพรคือบำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ แก้อาการแพ้อาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ

2.วุ้นมะละกอสุก คุณค่าทางสมุนไพรคือบำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ แก้อาการแพ้อาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ

3.น้ำมะละกอสุกปั่น คุณค่าทางสมุนไพรคือบำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ แก้อาการแพ้อาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ

4. ชาสมุนไพรจากใบ ราก เมล็ดมะละกอ คุณค่าทางสมุนไพรคือบำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ ถ่ายพยาธิ แก้อาการหยาบ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน