



ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย

<http://www.aopdh11.doae.go.th>

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๒ ปีชวหลัง ประจำปีเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

มะไฟ



หากใครผ่านตลาดช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน คงได้เห็นสีเหลืองสดใสของมะไฟสุก วางเรียงรายกันอยู่บนแผงผลไม้ มะไฟออกผลเป็นพวงระย้า มีเมล็ดดก ๑-๒ เมล็ด เนื้อหุ้มเมล็ดสีขาวขุ่น พู นุ่ม ฉ่ำน้ำ รสเปรี้ยวอมหวาน มักกินเป็นผลไม้สดหรือทำ น้ำมะไฟ ไม่นิยมนำไปแปรรูป เพราะมีเนื้อน้อย การบริโภคมะไฟจะช่วยให้ร่างกายได้รับโพแทสเซียม ที่มีบทบาทในการควบคุมการเต้นของหัวใจและความคุมความดันโลหิต แมกนีเซียมที่จำเป็นต่อกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย วิตามินซีที่ใช้ในการสังเคราะห์คอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยให้ผิวหนัง กระดูก และข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรง และยังมีแคลเซียมและน้ำตาลอีกเล็กน้อย นอกจากผลของมะไฟที่มีประโยชน์แล้ว ส่วนอื่นๆของมะไฟก็ยังมีประโยชน์อีกด้วย เช่น ใบของมะไฟ และรากสด-แห้ง ต่างก็มีประโยชน์เช่นกัน โดยมีสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการต่างๆได้

มะไฟ (Burmese grape) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Baccaurea ramiflora* Lour จัดเป็นพืชพื้นเมืองของอินโดนีเซีย โดยปลูกกันแพร่หลายในอินเดียและมาเลเซีย และยังพบได้ทั่วไปตามในแถบเอเชีย เป็นไม้ยืนต้น มีผลออกเป็นช่อ ผลอ่อนของมะไฟมีขนคล้ายกำมะหยี่ ถ้าผลแก่ผิวจะเกลี้ยง มีเปลือกสีเหลือง เนื้อมีสีขาวหรือขาวใสอมชมพู แล้วแต่สายพันธุ์ที่ปลูก ส่วนเมล็ดจะแบนและมีสีน้ำตาล พันธุ์ที่นิยมปลูกทั่วไปได้แก่ พันธุ์เหรียญทอง (ผลใหญ่ ก้นเรียบ มีเนื้อสีขาว), พันธุ์ไข่เต่า (ผลกลมรี ก้นแหลม เนื้อขาวอมชมพู หวานอมเปรี้ยวมากกว่าพันธุ์เหรียญทอง) และอีกสายพันธุ์คือมะไฟสีม่วง โดยเปลือกจะมีสีม่วง (ประเทศจีน)

ประโยชน์ของมะไฟ

๑. วิตามินซีจากผลมะไฟ ช่วยในสร้างคอลลาเจน ช่วยทำให้ผิวพรรณเรียบเนียน เปล่งปลั่งสดใส
๒. ทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับเสมหะ และช่วยละลายเสมหะ
๓. ผลใช้เป็นยาช่วยย่อย รักษาอาการอาหารไม่ย่อย
๔. ผลช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
๕. แก้อาการท้องร่วง (รากนำไปต้มกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ)
๖. ช่วยบรรเทาอาการไข้ที่มีอาการปวดข้อ ปวดเข่า และมีผื่นคล้ายลมพิษ หรือ “ไข้ประดง” (รากสดหรือรากแห้ง)
๗. รักษากลาก เกลื้อน และโรคเรื้อน (ใบ)
๘. แก้อาการผิวหนังอักเสบชนิดที่เป็นตุ่มน้ำและลอกออกมา (รากสดหรือรากแห้ง)



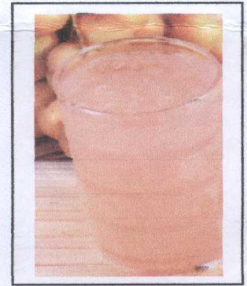
ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย

<http://www.aopdh11.doe.go.th>

วิธีทำน้ำมะไฟ

๑. เตรียมวัตถุดิบ ดังนี้ มะไฟ ๕๐๐ กรัม, น้ำเชื่อม ๑/๒ ถ้วย, เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา, น้ำสะอาด ๓ ถ้วย
๒. นำมะไฟมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปปอกเปลือก แล้วนำเนื้อที่ได้ ใส่น้ำต้มให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที
๓. ร่อนเนื้อมะไฟและ หลังจากนั้นให้กรองเอาแต่น้ำ
๔. ใส่น้ำเชื่อม เกลือป่น ตามลงไป แล้วคนให้เข้ากัน เสร็จแล้วเทใส่ขวด
๕. นำมาแช่ไว้ในตู้เย็น ถ้าจะดื่มก็ใส่น้ำแข็งด้วยจะดีมาก เสร็จแล้ววิธีทำน้ำมะไฟ



นายสงกรานต์ ภัคติกง รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายส่งเสริมและฝึกอบรม เยี่ยมชมไม้ผลของ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย โดยมีนายสมถวิล ขัดสาร ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย ให้การต้อนรับ



เกษตรกรท่านใดสนใจ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูล หรือศึกษาดูงานได้ที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย เลขที่ ๑๑๒ หมู่ที่ ๗ ตำบลป่าอ้อดอนชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๐๐๐ โทรศัพท์ (๐๕๓) ๑๗๐๑๐๔