Newspaper : Naew Na	**Date:** 02 April 2017
'HEADLINE' : ตะขบฝรั่งผลไม้ริมทาง	**Page:** 7
Section : กีฬา	**Column Inch :** 45
Circulation : 100,000	**PR Value :** 101,250

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

วิทยาศาสตร์ อาทิตย์

สำหรับเยาวชน

ตะขบฝรั่งผลไม้ริมทาง

ตะขบฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Muntingia calabura* L. เป็นพืชเพียงสปีชีส์เดียวในสกุล *Muntingia* จัดอยู่ในวงศ์ TILIACEAE เป็นพรรณไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งมีถิ่นกำเนิดในภาคเหนือของเม็กซิโกบริเวณทะเลแคริบเบียน อเมริกากลาง และอเมริกาใต้ฝั่งตะวันตกจนถึงเปรูและโบลิเวีย ปัจจุบันพบกระจายพันธุ์ทั่วประเทศไทย และประเทศใกล้เคียง เช่น มาเลเซียที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไป ตลอดจนทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย ถือเป็นต้นไม้โตเร็ว ให้ร่มเงาดี กิ่งก้านแผ่ออกกว้าง ส่งผลให้บริเวณใต้ต้นตะขบนั้นสามารถเป็นที่บดบังแสงแดดให้ความร่มรื่นในยามแดดจัดได้เป็นอย่างดี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ตะขบฝรั่ง จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 5-7 เมตร ลำต้นมีเปลือกสีเทา กิ่งแผ่สาขาขนานกับพื้นดิน ตามกิ่งมีขนปกคลุม ขนนุ่ม และปลายเป็นตุ่ม เมื่อสัมผัสบริเวณยอดอ่อนจะรู้สึกเหนียว ใบเดี่ยว เรียงสลับแบบทแยงกัน ลักษณะใบรูปขอบขนานแกรมรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบข้างหนึ่งมน ข้างหนึ่งแหลม ขอบใบหยักมีขนปกคลุมหนาแน่น เส้นใบมี 3-5 เส้น ด้านบนสีเขียวด้านล่างสีนวล ก้านใบยาว มีขน ดอกเดี่ยว หรือออกเป็นคู่เหนือบริเวณง่ามใบ เมื่อบานมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร ก้านดอกยาว มีขนอ่อน กลีบเลี้ยง 5 กลีบไม่ติดกัน สีเขียว รูปหอก ปลายแหลมเป็นหางยาว กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว รูปไข่กลับลักษณะป้อม ผลทรงกลม ผิวบางเรียบ ขนาด 1.5 เซนติเมตร ผลดิบสีเขียว เมื่อสุกมีสีแดงรสหวาน เมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก

นอกจากนี้ตะขบฝรั่ง ยังถือว่าเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารสูงอีกชนิดหนึ่ง โดยในผลปริมาณ 100 กรัมหรือประมาณ 25 ผล จะมีใยอาหารมากกว่า 6 กรัม อย่างไรก็ตามมีผลงานวิจัยต่างๆ ที่สนับสนุนว่าตะขบฝรั่งนั้นเป็นผลไม้ที่มีแร่ธาตุที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูง อาทิ แคลเซียม และโพแทสเซียม ทำให้สามารถช่วยในการดูดซับคอเรสเตอรอล ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ และลดความเสี่ยงของอาการเส้นเลือดสมองแตกได้ นอกจากสรรพคุณดังกล่าวแล้ว ตะขบฝรั่งยังมีสารที่ให้สีแดงที่เรียกว่า สารไลโคปีน รวมทั้งกรดเอลลาจิก แอนโธไซยานิน และกรดแกลลิก ช่วยทำให้ระบบการทำงานของต่อมลูกหมากดีขึ้น รวมทั้งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด รวมไปถึงการปกป้องเซลล์ผิวจากการถูกทำลายจากสิ่งแวดล้อม และช่วยดูแลหัวใจ ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยมีการนำผลของตะขบฝรั่งมาใช้ในการรักษาอาการไข้ และเป็นยาบำรุงกำลังได้อีกด้วย

จากคุณค่าและประโยชน์ข้างต้น ทำให้เราทราบถึงความสำคัญของต้นไม้ที่เหมือนจะไม่มีค่า กระจายพันธุ์และเจริญเติบโตตามริมทางถูกตัดทิ้งตัดขวาง แต่ในทางกลับกัน กลับมีประโยชน์มากมาย โดยทรงพุ่มให้ร่มเงาสร้างความร่มรื่นในระบบนิเวศ ผลเป็นอาหารสำหรับสัตว์ทั้งนก กระรอก หรือแม้กระทั่งมนุษย์ เมื่อเห็นคุณค่าของตะขบฝรั่งแล้ว ควรอนุรักษ์และปลูกเลี้ยงพรรณไม้ชนิดนี้เพื่อเกิดประโยชน์ต่อไป

ดร.อนันต์ พิริยะภัทรกิจ
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย