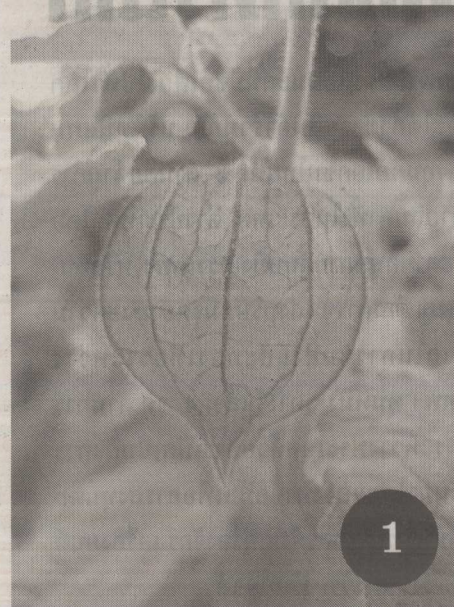


เคพกูสเบอรี่ (cape gooseberry) ผลไม้ที่มีคุณค่า



1

นายนิคม วงศ์นันดา นักวิชาการเกษตร ฝ่ายพัฒนาเกษตรที่สูง มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและทดลองปลูกเกี่ยวกับเคพกูสเบอรี่หรือโทงเทงฝรั่งในมูลนิธิโครงการหลวง ซึ่งทำการปลูกในสภาพไร่เรือนพบว่าได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ ทำให้

เคพกูสเบอรี่เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพ ถือเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค

ทุกวันนี้ ผู้คนทั่วไปหันมาสนใจสุขภาพตัวเองมากขึ้น โดยให้ความสำคัญถึงคุณค่าและประโยชน์จากอาหารเพื่อป้องกันหรือบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ แทนการใช้ยารักษาโรคอย่างพร่ำเพรื่อ เหมือนคำพูดที่ว่า "ให้กินอาหารเป็นยา ดีกว่ากินยาเป็นอาหาร" นั้นหมายถึงอย่าทานยามากเกินไปจนกลายเป็นอาหาร แต่ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ และสามารถแทนยาป้องกันรักษาโรคได้นั้นเอง นอกจากนี้ ท่านคงต้องได้ยินได้พบเห็นบ่อยๆ กับคำว่า "สุขภาพดีไม่มีขาย" แต่สำหรับวันนี้ อยากบอกกับท่านว่า "ผลไม้เพื่อสุขภาพดีมีขายแล้ว"

เคพกูสเบอรี่ (cape gooseberry) เป็นผลไม้ที่มีคุณค่า อุดมไปด้วยวิตามิน C ที่มีคุณสมบัติป้องกันไข้หวัด (2009) ภูมิแพ้ วิตามินเอป้องกันอาการตาบอดในที่มืด ทำ

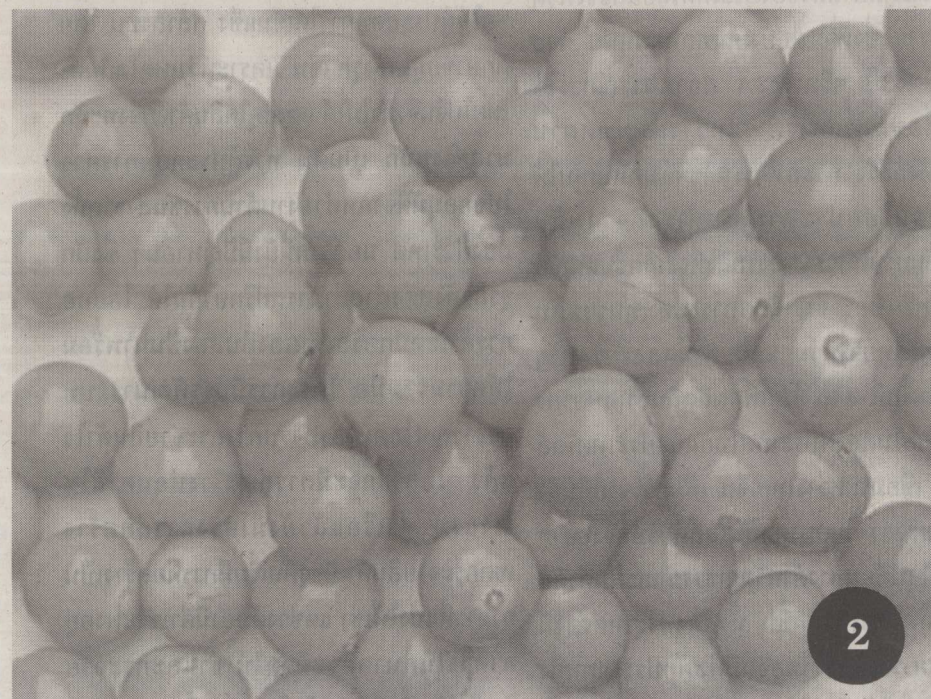


ให้สายตาดี ผิวพรรณสวย ผสมยาคิดค่า เคพกูสเบอรี่ อยู่ในจีนัส (Genus) Physalis และในตระกูล (Family) Solanaceae พวกตระกูลเดียวกับพริก มะเขือ มะเขือเทศ มันฝรั่ง ยาสูบ พิทูเนีย บางครั้งเรียก Strawberry tomato, Husk tomato และ Ground Cherry มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ แถบประเทศเปรู ชิลี จึงมีชื่อวิทยาศาสตร์ตามภูมิศาสตร์กำเนิดว่า Physalis Peruviana L. คนไทยเรียกว่า "โทงเทงฝรั่ง"

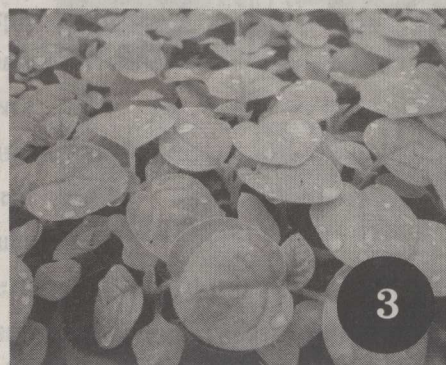
เคพกูสเบอรี่เป็นหนึ่งในผลผลิตจากงานส่งเสริมและพัฒนาไม้ผลขนาดเล็ก มูลนิธิโครงการหลวงที่ชาวเขาปลูกเป็นการค้าบนพื้นที่สูง เพื่อเป็นพืชทดแทนฝิ่นในการสร้างรายได้ การปลูกต้องเพาะเมล็ดประมาณ 1 เดือน ก่อนแล้วจึงย้ายกล้าปลูก ใช้ระยะ 1.5X1.5 หรือ 2X2 เมตร ลักษณะโดยทั่วไป เป็นพืชประเภทเนื้อไม้ล้มลุก ข้ามปี แต่นิยมปลูกปีเดียว ลำต้น

สูง 0.90-1.8 เมตร กิ่งก้านแผ่กระจายออกเป็นพุ่มสีค่อนข้างม่วง ใบอ่อนนุ่ม รูปหัวใจ ยาวประมาณ 6-15 เซนติเมตร ตาดอกเกิดขึ้นตรงข้อกิ่ง ดอกสีเหลืองเข้ม มีจุดสีน้ำตาลม่วง 5 จุดที่โคนดอก กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ หลังกลีบดอกร่วง กลีบเลี้ยงสีเขียวจะหุ้มผลไว้ จากนั้น 70-80 วัน กลีบเลี้ยงเปลี่ยนเป็นสีฟางข้าว ผลข้างในมีสีเหลืองทองจึงเก็บเกี่ยวได้ ผลเคพกูสเบอรี่มีลักษณะกลมเกลี้ยง ผิวเรียบเป็นมัน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1-2 นิ้ว เนื้อผลนุ่มฉ่ำแทรกด้วยเมล็ดสีเหลืองรสหวานอมเปรี้ยวนิดๆ คล้ายสับปะรดผสมมะเขือเทศหรือ มะเขือเทศผสมองุ่น แต่มีกลิ่นหอมฉ่ำรับประทานมากกว่า การใช้ประโยชน์ทางอาหาร เช่น แยม ซอส พายน์ พุดดิ้งกวน ไอศกรีม รับประทานเป็นสลัดผลไม้ น้ำปั่น จูมน้ำผึ้ง จูมผลด้วยซ็อกโกแลต

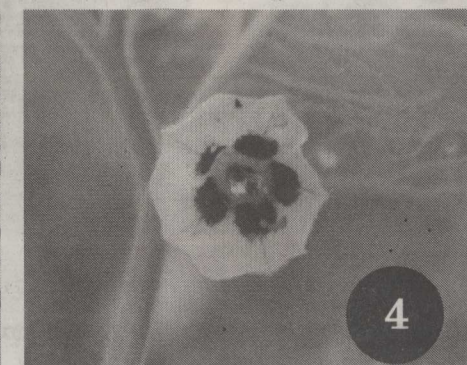
ประโยชน์ในทางการแพทย์ ของสตรอเบอรี่ดอย ในทางการแพทย์จากอดีตนั้นพบว่าส่วนต่างๆ ของสตรอเบอรี่ดอย (Wild Strawberry) ทั้งประเภท Fvirginiana สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการป้องกันรักษาโรคต่างๆ ได้ เช่น รากที่มีความฝาดในรักษาอาการท้องร่วง และใบแปรรูปเป็นชาขงดื่มรักษาโรคบิด เป็นต้น.(อ่านต่อฉบับวันที่ 2 ธ.ค.52)



2



3



4



5



6



7

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายพัฒนาเกษตรที่สูง สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โทร.0-5387-5108

ฝ่ายส่งเสริมการเกษตร
สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
โทร. 053-873938-9
รายงาน

- 1.ผลอ่อนเคพกูสเบอรี่.
- 2.ผลที่แก่กระเปาะระลอก.
- 3.ต้นกล้าเคพกูสเบอรี่.
- 4.ลักษณะดอกเคพกูสเบอรี่.
- 5.ผลเคพกูสเบอรี่.
- 6.ผลเคพกูสเบอรี่และกระเปาะระลอก.
- 7.ปลูกในระบบไร่ดิน.