ฝรั่งขี้นก

(ต้นยามู)



โดย

สำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลไพรวัน

โทร. / โทรสาร 0-7364-1040

ในปัจจุบันปริมาณต้นฝรั่งขี้นก ซึ่งเป็นต้นไม้ประจำถิ่นของตำบลไพรวัน หมู่ที่ 7 บ้านโคกยามู มีจำนวนน้อยลง เนื่องจากประชาชนไม่ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญทั้งในเรื่องประโยชน์และสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น ทำให้ต้นฝรั่งขี้นกในพื้นที่มีโอกาสจะสูญพันธุ์ได้

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลไพรวัน ได้เป็นสมาชิก “ฐานทรัพยากรท้องถิ่น” (ลำดับรหัสสมาชิก 8-6960204) ได้เล็งเห็นที่จะอนุรักษ์ต้นฝรั่งขี้นกไว้ จึงได้มีการดำเนินโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ (ฝรั่งขี้นก) โดยการให้ความรู้ถึงประโยชน์และความสำคัญของฝรั่งขี้นก ขึ้น

--*-*-*-*-

ฝรั่งขี้นก หรือ ฝรั่งไส้แดง (Pink guava)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Psidium guajava

อยู่ในวงศ์ : Myrtaceae



ฝรั่งสีชมพู หรือ ฝรั่งขี้นก ฝรั่งผลเล็กเหล่านี้มีสารอาหารมากมายที่ให้ประโยชน์ต่อ สุขภาพ มีวิตามิน A ที่ช่วยบำรุงร่างกายในเรื่องการมองเห็น การเจริญเติบโตของกระดูก การสร้างเซลล์และควบคุมอุณหภูมิคุ้มกันของร่างกาย ยังมีวิตามิน C ที่มีมากกว่าส้มถึง 5 เท่าในปริมาณที่เท่ากันวิตามิน C มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอและป้องกันการเสื่อมของเซลล์ ที่มักเกิดจากความเครียด การดื่ม แอลกอฮอล์ ฝุ่น และควันบุหรี่ และแสงแดด เสริมสร้างและรักษาสภาพของเนื้อเยื่อคอลลาเจน ทำให้ผิวสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยสมานแผลและยังดีต่อเนื้อเยื่อของกระดูกและฟัน ดูดซึมธาตุเหล็ก เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด และลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็ง

ทั้งยังมีใยอาหารที่ช่วยขับเคลื่อนอาหาร ลดอาการท้องผูก ริดสีดวงทวาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ อีกทั้งมีแนวโน้มทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดต่ำและยังช่วยป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย คุณสมบัติที่โดดเด่นของฝรั่งขี้นกคือสาร ไลโคปีน ซึ่งมีมาก รองจากมะเขือเทศ แต่มากกว่ามะละกอถึง 2 เท่า ว่ากันว่าไลโคปีน เมื่อทราบอย่างนี้แล้วควรหันมาปลูกและ

รับประทาน ฝรั่งขี้นกกันดีกว่า เพราะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มหาสาร และเป็นการอนุรักษ์ผลไม้ไทยๆ ดั่งเดิม ใบฝรั่งขี้นกนี้ยังทำเป็นยาสมุนไพรไทยได้อย่างดี เช่นเป็นส่วนประกอบของยาสีฟันสมุนไพรไทยเป็นต้น



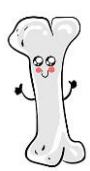


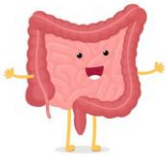
ฝรั่งไส้แดง (Farang-Sai-Dang) เป็นฝรั่งสายพันธุ์หนึ่ง เป็นไม้ยืนต้น มีทรงพุ่มขนาดกลาง ลำต้นแข็งมีเปลือกผิวเรียบ ใบมีลักษณะทรงรี ดอกมีสีขาว มีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะทรงกลม ทรงไข่ หรือทรงรี ตามสายพันธุ์ มีเปลือกบางผิวเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็น สีเขียวอมเหลือง ภายในผลข้างในจะมีเนื้อสีขาว เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีไส้ตรงกลางมีสีชมพู หรือสีแดง มีเมล็ดเกาะติดอยู่มากมาย มีรสชาติหวานกรอบ มีกลิ่นหอม นำมาเป็นผลไม้ใช้รับประทาน ใช้ทำเป็นเครื่องดื่มต่างๆ ได้หลายเมนู ประเทศไทยมีปลูกหลายสายพันธุ์ ได้แก่ ฝรั่งแป้นสีชมพู ฝรั่งขี้นกไส้แดง ฝรั่งแป้นไส้แดง



ประโยชน์และสรรพคุณฝรั่งไส้แดง มีวิตามินเอ มีวิตามินซี มีแคลเซียม มีวิตามินอี มีฟอสฟอรัส มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี1 มีโปรตีน มีเหล็ก มีแมกนีเซียม มีคาร์โบไฮเดรต มีเส้นใย มีโพแทสเซียม มีพลังงาน มีไขมัน มีทองแดง มีโฟลิก มีแคโรทีนอยด์ มีไลโคปีน มีเบตาแคโรทีน ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิด แก้เหงือกบวม แก้เลือดออกตามไรฟัน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดไขมันในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเบาหวาน ช่วยชลอความชรา ช่วยบำรุงผิวพรรณ แก้ผื่นคัน แก้แพ้ยุง ช่วยล้างพิษ ช่วยรักษาแผล ช่วยรักษาแผลอักเสบ ช่วยรักษาแผลเป็นฝีหนอง ช่วยรักษาแผลพุพอง ช่วยเป็นยาระบาย ช่วยระบบในท้อง ช่วยกระเพาะลำไส้อักเสบ ช่วยรักษาโรคกระเพาะ ช่วยลดอักเสบ แก้คลื่นไส้ แก้อาเจียน ช่วยแก้ปวด แก้ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้คอแห้ง แก้บิด แก้ท้องเดิน แก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วง ช่วยล้างพิษ ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย แก้กลิ่นปาก ช่วยบำรุงฟัน ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยป้องกันหวัด มีภูมิคุ้มกัน มีอนุมูลอิสระ







การปลูกขยายพันธุ์ฝรั่งไส้แดง

ฝรั่งสามารถปลูกได้ในดินทุกชนิด ดินร่วนปนทรายจะเติบโตได้ดี ปลูกในฤดูฝนจะดี การปลูกฝรั่งทำได้หลายวิธี การปลูกโดยใช้การเพาะเมล็ด การตอนกิ่ง การทาบกิ่ง การติดตา การเสียบกิ่ง



****