

7 ละมุดเขมร อุดมด้วยวิตามินเอ

ละมุดเขมร

อุดมด้วยวิตามินเอ



ร้อยไม้พันยา

ไชยยง รุงจรวง
สาขาวิชาพฤกษศาสตร์
มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์

กลางเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม จัดเป็นฤดูร้อนของประเทศไทย อากาศร้อนอบอ้าว ผืนดินแห้งแล้ง ในเขตภาคของภาคเหนือยังมีหมอกควันทำหยาการลดระดับหยาเผาป่าเผาไร่ของหลวงท่าน มองไปทางใดก็เห็นภูเขาป่าไม้ เป็นดั่งภาพที่ดูน่ามสาดใส่

ในฤดูกาลที่ร้อนแล้งเช่นนี้ ไม้ยืนต้นหลายชนิดทิ้งใบร่วง เพื่อลดการสูญเสียน้ำ ขณะเดียวกันก็เป็นเวลาที่พืชเมืองร้อนหลายชนิดผลิดอกออกผล นัยว่า ถ้าฉันมีชีวิตรอดผ่านร้อนนี้ไปไม่ได้ ก็ขอให้เมล็ดของฉัน ได้สืบพืชพันธุ์ต่อไปเถิด

คนไทยเราคุ่นเคยกับผลไม้เมืองร้อน เช่น มะม่วง

ทุเรียน ชมพู ฝรั่ง มังคุด สับปะรด ฯลฯ แม้หลายอย่างที่ย่อยนาม มิได้มีถิ่นกำเนิดในบ้านเรา หากถูกนำเข้ามาปลูกเลี้ยง จนมีพื้นที่ของตนเองในบัญชีผลไม้ไทยนิยม นำประหลาด ยังมีผลไม้ชนิดหนึ่ง แม้เข้ามามีถิ่นอาศัยในดินแดนแหลมทองนี้ นับรวมร้อยปี กลับไม่มีผู้รู้จักขึ้นชมเท่าที่ควร ดูช่างอานักหนัก

ผลไม้ที่ว่านั้นแต่แรกเรียก **ละมุดเขมร** ชะรอยได้ถูกนำเข้ามายังดินแดนแถบนี้เป็นครั้งแรกผ่านแดนเขมร คนเขมรหรืออย่างไร ไม่ทราบแน่ชัด แต่ต่างถิ่นต่างเวลาก็เรียกกันต่างชื่อ เช่น หมากเป็นหมากป่วน หมากมอนไซ โตมา เขียมท้อ ท้อมงคล เป็นต้น **ละมุดเขมร** เดิมมีถิ่นกำเนิดแถบเทือกเขาแอนดิส ในทวีปอเมริกาใต้ ซึ่ง มีภูมิอากาศร้อน จึงสามารถปรับตัวเข้ากันได้กับอากาศเมืองไทย เขมร ลาว ซ้ำยังมีลูกได้เกือบตลอดปี

ละมุดเขมร เป็นไม้ยืนต้น แตกกิ่งก้านสาขามากที่ยังไม่โตเต็มที่ก็ดูเป็นไม้พุ่ม ส่วนที่โตเต็มที่ สูงไม่เกินตีกสองชั้น ใบรูปหอกยาวฝามือเกาะโคนและปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ดูเผินๆ คล้ายละมุด ดอกออกเป็นช่อสั้นๆ กระจุกตามช่อใบผลที่มีขนาดประมาณส้มเขียวหวานนั้น กลมหรือรูปไข่ มีปลายผลแหลมแบบลูกท้อ เนื้อผลสีเหลือง แห้ง หนาราวช่อนิ้วมือ หุ้มเมล็ดแข็งสีน้ำตาลที่มีขนาดเท่าผลมะดัน 3-5 เมล็ด สามารถนำไปเพาะเป็นต้นใหม่ได้โดยง่าย

เมื่อแก่เต็มที่ ทั้งสีสันและผิวสัมผัสของเนื้อผลคล้ายไข่แดงต้มสุก มีรสมัน หวานพอประมาณ มีกลิ่นหอมอ่อนๆ เฉพาะตัว เนื้อผลของละมุดเขมร สามารถนำมาทำเป็นอาหารและเครื่องดื่มได้หลากหลายชนิด เช่น ไอศกรีม โยเกิร์ต ขนมต่างๆ และยังอบและบดเป็นผงแห้ง เพื่อเก็บไว้ใช้ได้นานไปอีกด้วย ในทวีปอเมริกาใต้ ซึ่งเป็นบ้านเกิดของละมุดเขมร คนที่นั่นบดเนื้อผลให้เด็กทารกกินเป็นอาหาร

