



เสาวฤทธิ์

“ผลละมุดสามารถเก็บไว้ได้หลายวัน หากเก็บเกี่ยวถูกระยะสามารถส่งขายตลาดไกล ๆ ได้ ผลสุกมีรสหวานเหมาะสมที่ใช้รับประทานและยางของละมุดใช้ทำหมากฝรั่งอีกด้วย ละมุดมีปัญหาารบกวนจากโรคและแมลงน้อย อาจเป็นผลจากการมียางขาว ออกดอกผลง่ายตลอดปี ตลาดมีความต้องการสูง จึงควรมีการส่งเสริมพืชชนิดนี้เพิ่มขึ้น”

# ละมุด

นพรัตน์ บำรุงรักษ์

## บทนำ

ละมุดเป็นผลไม้เศรษฐกิจที่สำคัญของภาคใต้อีกหนึ่งชนิดหนึ่ง การปลูกละมุดทุกจังหวัดโดยเฉพาะที่เกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ราษฎรกว่าครึ่งเกาะมีส่วนละมุดเป็นของตัวเอง โดยปลูกทั้งพื้นที่รอบ ๆ บ้าน และพื้นที่ราบเชิงเขา ละมุดที่เกาะยอนี้มีผลใหญ่ รสหวาน ตกผลปีละ ๒ ครั้ง ไม่มีปัญหาเรื่องตลาด ราคา ตลอดจนโรคและแมลงในช่วงปี ๒๕๓๓ ละมุดจากเกาะยอมีผลผลิตเกือบห้าแสนกิโลกรัม และคิดเป็นมูลค่ากว่าสี่ล้านบาท คำว่า ละมุด อาจมีชื่อเรียกอย่างอื่นว่า “ละมุดฝรั่ง” หรือ “ลูกสวา” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Manilkara achras* (Mill.) หรือ *Manikara kauki* (L) ซึ่งคำหลังนี้ หมายถึง ละมุดสีดา ละมุด



เป็นพืชในวงศ์ Sapotaceae มีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า Sapodilla ในมาเลเซียเรียกว่า Ciku ส่วนในฟิลิปปินส์เรียกว่า Chico ละมุดมีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลาง เช่น ประเทศเม็กซิโก และหมู่เกาะอินเดียตะวันตก นักเดินเรือชาวสเปน ได้เริ่มนำเข้าไปปลูกในประเทศฟิลิปปินส์ และต่อมาได้แพร่กระจายสู่หลายประเทศในบริเวณเดียวกัน ละมุด

ได้นำเข้ามาปลูกในประเทศไทยเมื่อใดไม่ปรากฏ แต่มีหลักฐานว่ามีละมุดปลูกอยู่แล้วมากกว่า ๑๐๐ ปี อย่างไรก็ตาม มีผลไม้ภาคใต้อีกหนึ่งชนิดที่มีชื่อเรียกคล้ายคลึงกัน คนได้เรียกว่า “ลูกมุด” แต่เป็นพืชตระกูลเดียวกับมะม่วง (*Anacardiaceae*) คือ มะมุด หรือ มะละมุดไทย จึงไม่ควรสับสนกัน ผลละมุดสามารถเก็บไว้ได้หลายวัน หากเก็บเกี่ยวถูกระยะสามารถส่งขายตลาดไกล ๆ ได้ ผลสุกมีรสหวานเหมาะสมที่ใช้รับประทานและยางของละมุดใช้ทำหมากฝรั่งอีกด้วย ละมุดมีปัญหาารบกวนจากโรคและแมลงน้อย อาจเป็นผลจากการมียางขาว ออกดอกผลง่ายตลอดปี ตลาดมีความต้องการสูง จึงควรมีการส่งเสริมพืชชนิดนี้เพิ่มขึ้น



## ลักษณะพฤกษศาสตร์ของละมุด

ละมุดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง อาจมีความสูงถึง ๒๐ เมตร หรือมากกว่านั้น ลำต้นแข็งก้านสาขา มีความแข็งแรง กิ่งเหนียว เปลือกลำต้น มีสีน้ำตาลเกือบดำ ใบหนาเป็นมัน เขียวจัด เรียบ รูปรีปลายใบแหลมเล็กน้อย ยาวประมาณ ๑๐-๑๕ ซม. กว้าง ๓-๗ ซม. ด้านบนของใบเป็นมัน ใต้ท้องใบเป็นสีเขียวอ่อน ดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกเกิดใกล้ปลายกิ่ง มีขนาดเล็ก เกิดตามซอกใบ กลีบเลี้ยงมีสีน้ำตาล ๖ กลีบ กลีบดอกติดกัน สีขาวใหญ่กว่า กลีบเลี้ยงและมี ๖ พู เกสรตัวผู้มี ๑๒ อัน และ ๖ อัน ผ่องไป, แยกเป็นชั้นต่างหาก อับเกสรตัวผู้มีสีเหลืองอมน้ำตาล รังไข่มี ๑๒ ห้อง ผลมีหลายแบบ ต่างกันตามสายพันธุ์ ขยาย รูปไข่ยาวรี หรือกลม เปลือกผลสีน้ำตาล เนื้อในสีเหลืองหรือน้ำตาลออกแดง ผลมีความยาว ๓-๘ ซม. กว้าง ๓-๖ ซม. เปลือกผลบาง เนื้อในมีเมล็ดเป็นผลทวัก Berry ผลมียางขาว แต่จะลดลงเมื่อผลสุก เมล็ดมีสีน้ำตาลแก่ หรือสีดำ จำนวน ๑-๔ เมล็ด ลักษณะแบน เปลือกเมล็ดแข็งหนา เป็นมัน (Coronel, ๑๙๘๓) ดอกของละมุดที่มีบริเวณซอกใบมีการบานไม่พร้อมกัน คือ ดอกที่อยู่ส่วนล่างของซอกซึ่งแก่กว่าจะบานก่อน ตั้งแต่เริ่มสร้างตุ่มดอกจนดอกบานใช้เวลา ๔๗-๕๘ วัน ในซอกดอกหนึ่ง ดอกบานหมดซอกใช้เวลา ๖ วัน และเริ่มบานเวลา

๑๕.๐๐ น. จะบานหมดดอกเวลา ๑๓.๐๐ น. ของวันถัดไป แต่ละดอกบานนานประมาณ ๗๒ ชั่วโมง หลังจากยอดเกสรตัวเมียโผล่พ้นกลีบดอก ๓ วัน อับเกสรตัวผู้จะแตก และมีการถ่ายละอองเกสรเกิดขึ้น หากเกสรตัวเมียไม่ได้รับการผสม ดอกจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและร่วงภายใน ๗ วัน ถ้าได้รับการผสมรังไข่จะขยายขนาดในเวลา ๒ สัปดาห์ ภายใน ๑ เดือน ผลจะมีขนาดกว้าง ๑ ซม. ส่วนกลีบเลี้ยงยังเหลือติดผลโคนก้าน ผลจะโตเต็มที่ในเวลา ๘.๕ เดือน ในประเทศไทยละมุดจะออกผลปีละหลายครั้งทยอยเป็นรุ่น มีผู้รายงานว่า ละมุดอายุ ๓ ปี จะให้ผลประมาณ ๒๐๐-๒๕๐ ผลต่อต้น ถ้าอายุ ๔-๖ ปี จะให้ผลประมาณ ๔๐๐-๕๐๐ ผลต่อต้น อายุ ๗-๑๐ ปี จะสามารถให้ผลได้ประมาณ ๖๐๐-๘๐๐ ผล และสามารถให้ผลได้นาน ๓๐-๗๐ ปี

## พันธุ์ของละมุด

ในประเทศไทยได้แบ่งละมุดออกเป็น ๒ ชนิด คือ (ขจร, ๒๕๑๖)

๑. ละมุดไทย หรือละมุดสีดา เป็นพันธุ์ที่มีอยู่ในประเทศไทยมานานแล้วเป็นไม้ทรงสูง พุ่มไม่ทึบ ใบมีลักษณะโคนเรียว ปลายใบมน ท้องใบมีสีออกขาว มีผลขนาดเล็กสีน้ำตาลปนแดง ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมปลูกและไม่นิยมใช้รับประทาน

๒. ละมุดฝรั่ง หรือเรียกว่า ละมุด เป็นชนิดที่ปลูกกันแพร่หลายเพื่อใช้รับประทานดังที่กล่าวถึงแล้วเรื่องนี้อยู่ในประเทศไทยเท่าที่ทราบมี ๖ พันธุ์ด้วยกัน คือ พันธุ์สตี้ มะฝ่อ ฝ่าชี กระสวย ไข่ห่าน และมะกอก แต่พันธุ์ที่นิยมกันจริงๆ มีอยู่ ๒ พันธุ์ คือ พันธุ์ไข่ห่าน และพันธุ์มะกอก ส่วนพันธุ์กระสวยนั้นมีรสและคุณภาพเหมือนพันธุ์

ในประเทศไทยเท่าที่ทราบมี ๖ พันธุ์ด้วยกัน คือ พันธุ์สตี้ มะฝ่อ ฝ่าชี กระสวย ไข่ห่าน และมะกอก

มะกอก แต่ผลมีลักษณะผิดกันโดยที่พันธุ์กระสวยมีหัวและท้ายผลเรียว ติดผลน้อยจึงไม่นิยม

ก. ละมุดพันธุ์ไพท่าน มีลักษณะใบยาวรี ปลายใบแหลม สีเขียวอ่อน ลักษณะและขนาดผลใกล้เคียงไพท่าน เปลือกบาง เวลาสุกเนื้อค่อนข้างหยาบ ไม่แข็งกรอบ เนื้อสีน้ำตาลอ่อน รสหวานเย็น เนื้อมาก ให้ผลไม่ดก

ข. ละมุดพันธุ์มะกอก มีลักษณะใบยาวรี ใบแคบกว่าพันธุ์ไพท่าน หลังใบมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ผลเมื่อเล็กมีลักษณะกลม ต่อมาจึงค่อย ๆ ยาวขึ้นเหมือนผลมะกอก เมื่อแก่จัดผิวของผลจะมีสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อสุกแล้วเนื้อในจะมีสีน้ำตาลอมแดง เนื้อแข็งกรอบ รสหวานแหลม นิยมปลูกพันธุ์นี้เป็นอาชีพกันมากและมีเม็ดตุ่มสีน้ำตาลขึ้นอยู่บริเวณผิวผลอย่างเห็นได้ชัด แต่เมื่อผลใกล้สุกหรือหลังจากการขยายของผล ตุ่มดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไป และมีผิวเรียบมากขึ้น (มาลีวรรณ, ๒๕๒๘)

ละมุดได้มีการปลูกแพร่หลายในประเทศอื่น ๆ เช่น ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย ในประเทศอินเดียมีพันธุ์เด่น ๆ ๑๒ สายพันธุ์ ในฟิลิปปินส์มีชื่อเดียว ๔ สายพันธุ์ ในรัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา มีพันธุ์ Prolifil และพันธุ์ Russel อย่างไรก็ตาม การปลูกละมุดจากเมล็ดจะได้พันธุ์แปลก ๆ เกิดขึ้นเสมอ

#### สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

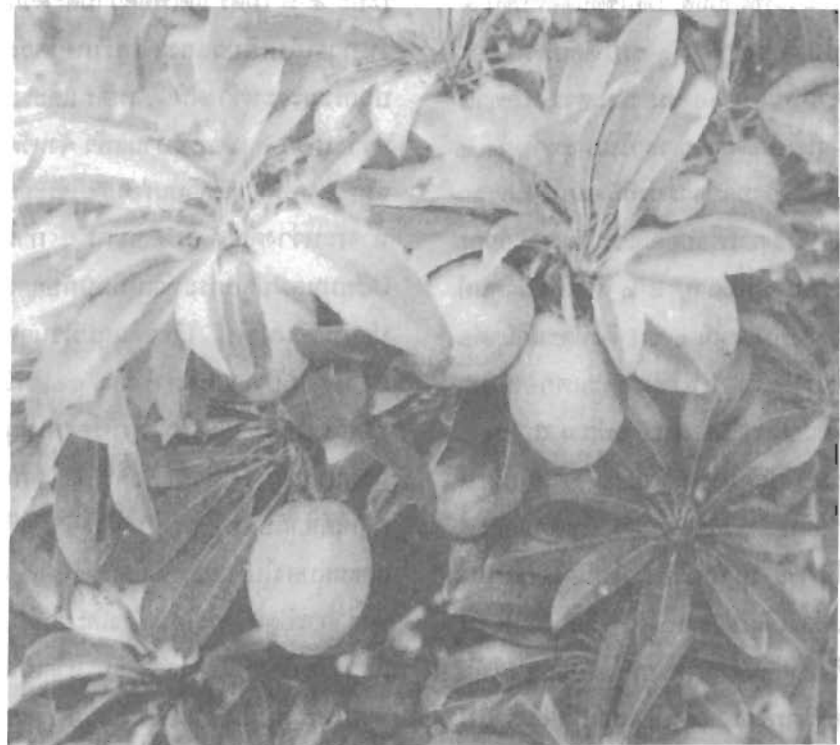
ละมุดเป็นพืชที่มักไม่เลือกดิน แต่ที่เหมาะสมคือ ดินร่วนปนทราย การระบายน้ำดี และเป็นดินที่มีคกามสมบูรณ์ดี สภาพน้ำขังในดินจะทำให้ต้นละมุดชะงักการเจริญเติบโต มักปลูกละมุด

ในที่ไม่สูงกว่า ๑,๕๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล แต่ก็พบว่าสามารถปลูกได้ในที่สูง ๒,๕๐๐ เมตร ละมุดไม่ทนอากาศหนาว เช่น อุณหภูมิต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง แต่มีการกระจายของฝนสม่ำเสมอ บริเวณที่มีฤดูแล้งยาวนานต้องให้น้ำช่วย โดยเฉพาะเมื่อต้นยังมีขนาดเล็ก มีปัญหาจากโรคและแมลงน้อยทนทานลมพัดจัด พบว่า พื้นที่ดินทรายชายทะเลก็ปลูกละมุดได้ดี

#### การขยายพันธุ์ละมุด

ละมุดสามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธี เช่น การเพาะเมล็ด การตอน และการทาบกิ่ง ส่วนการเพาะเมล็ดไม่เป็นที่นิยมเพราะอาจกลายพันธุ์ได้และใช้เวลา ๖-๑๐ ปี จึงจะตกผล ในขณะที่กิ่งตอนใช้เวลา ๒-๕ ปี วิธีที่นิยมกันมาก คือ การตอนโดยเริ่มตอนในช่วงต้นฤดูฝนเป็นต้นไป บางคนบอกว่าละมุดเป็นพืชที่ตอนยาก แต่ถ้าปฏิบัติ

ให้ถูกต้องก็ไม่มีปัญหา คือ เลือกกิ่งที่ไม่อ่อนแก่เกินไป แล้ววันกิ่งไว้ประมาณ ๒ ซม. ไม่ต้องขูดเนื้อไม้ ทิ้งไว้นานประมาณ ๓๐ วัน (เพื่อให้ยางแห้ง) แล้วหุ้มกิ่งที่คั่น โดยใช้ดินอ่อน ๆ ชุบน้ำปั้นพอเป็นก้อน พอหุ้มตรงรอยคั่น แล้วเอากรมพร้าวที่ทุบแช่น้ำไว้ หุ้มอีกชั้นหนึ่ง จึงมัดด้วยเชือกหรือเส้นลวด ทิ้งไว้พอมิตุ่มรากงอกแล้วใช้ใบตองหรือพลาสติก หุ้มกันไว้อีกชั้นหนึ่ง โดยเปิดช่องให้น้ำฝนลงไปถึงก้ามพร้าวได้ หากได้รับความชุ่มชื้นดีประมาณ ๒๐ วัน ก็ตัดไปปลูกได้ รวมระยะเวลาตั้งแต่เริ่มตอนจนถึงวันตัดประมาณ ๑๖๐ วัน มีคนรายงานว่า ถ้าตอนในช่วงต้นฤดูฝนสามารถตัดไปชำได้จะใช้เวลา ๓ เดือน ลักษณะของกิ่งตอนที่สมบูรณ์ควรมีรากฝอยเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล จึงจะตัดไปชำได้ โดยกิ่งนั้นมีใบแก่ติดอยู่ไม่ควรตัดขณะกิ่งนั้นมีใบอ่อน (กรวยใจ, ๒๕๓๑)





การตอนในประเทศฟิลิปปินส์นั้น ใช้กิ่งที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-4 ซม. ซึ่งพบว่า ดีกว่ากิ่งเล็ก ส่วนกิ่งที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑.๕-๔.๐ ซม. จะเห็นรากภายใน ๑๑๘ วัน การใช้ฮอร์โมน NAA ผสมกับ IBA จะทำให้ออกมาดี การขยายพันธุ์โดยวิธีอื่น เช่น การทาบกิ่ง หรือติดตา เป็นที่นิยมในฟิลิปปินส์ โดยใช้ต้นตอที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ ซม. ติดบริเวณห่างจากพื้นดิน ๑๐ ซม. และสามารถทาบกิ่งได้ตลอดปี ใช้เวลาในการทาบกิ่ง ๓-๔ เดือน กิ่งทาบกิ่งสามารถมีดอกได้ในเวลา ๒ ปี การต่อยอดก็เช่นกัน โดยการใช้ต้นตอที่มีอายุ ๑-๒ ปี เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ ซม. กิ่งที่จะนำมาต่อควรมีตาอ่อนพร้อมที่จะแตกออกมามีขนาดเท่าต้นตอและยาวประมาณ ๘-๑๒ ซม. ผลิตใบทิ้งเสียนาน ๑ สัปดาห์ก่อนนำไปเสียบ ตาใหม่จะแตกออกมาใน ๓๐ วัน และสามารถนำไปปลูกในแปลงได้เมื่อ ครบ ๓-๔ เดือน การควั่นกิ่งตาก่อนตัดมาทาบกิ่งหรือต่อจะช่วยให้มีอาการค้ำ ทำให้ประสบความสำเร็จในการทาบกิ่งหรือต่อตามากขึ้น

### วิธีปลูกละมุด

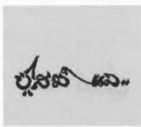
เนื่องจากละมุดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางจึงไม่ควรปลูกถี่จนเกินไปจะทำให้ทรงพุ่มติดกัน รากแย่งอาหารทำให้ออกผลน้อย ในต่างประเทศได้แนะนำให้ปลูกโดยใช้ระยะ ๖-๑๐ เมตร ในประเทศไทยได้แนะนำให้ปลูกโดยใช้ระยะ ๕-๖ เมตร แต่เพื่อความสะดวกในการเก็บเกี่ยวและดูแลรักษาควรปลูกระยะระหว่างต้น ๘ เมตร และระหว่างแถว ๑๐ เมตร ที่บ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาครมีการปลูกบนร่องโดยใช้ระยะห่างระหว่างต้น ๖.๕ เมตร การเตรียมหลุมปลูกกระทำเหมือนกับการปลูกพืชอื่นทั่วไป โดยขุดหลุมมีขนาดความกว้าง ยาว และลึก ด้านละ ๕๐ ซม. ร่องกันหลุมด้วยหญ้าแห้งหรือใบไม้ผสมปุ๋ยคอก ๑ ส่วน ตอดิน ๓ ส่วน คลุกเคล้ากับดินที่ขุดขึ้นมาให้เข้ากันดี และกลบลงไปหลุมปลูกจนเต็ม แล้วจึงทำการปลูก ควรใช้ไม้ปักและผูกด้วยเชือกเพื่อป้องกันการโยกโคลน หากเป็นสวนใหม่ที่ไม่มีไม้อื่นเป็นไม้บังร่ม ก็ควรทำร่มกันแสงแดดที่จัดด้วยละมุดเป็น

ไม้ผลที่ต้องการน้ำมากตลอดช่วงระยะเวลาการเจริญเติบโต ยกเว้นในช่วงผลแก่และผลใกล้สุก หากฝนตก หรือให้น้ำมาก จะทำให้ความหวานลดลงได้ ในช่วงฤดูแล้งจะให้ผลที่มีความหวานที่สุด และเนื้อจะกรอบ ชาวสวนจึงนิยมให้ละมุดรดน้ำในช่วงนี้ (สมศักดิ์, ๒๕๓๐) การให้ปุ๋ยอาจให้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมี สูตร ๑๕-๑๕-๑๕ หรือให้ปุ๋ยทางใบขณะผลแก่โดยใช้ปุ๋ยเกล็ดที่มีโปแตสเซียมสูงผสมยาป้องกันกำจัดแมลง ฉีดเลี้ยงผลให้ทั่วจะได้ผลละมุดที่มีคุณภาพดี

ละมุดเป็นไม้ผลที่ไม่ค่อยมีปัญหาจากโรค จะมีบ้างเป็นพวกหนอนเจาะกิ่งและเจาะลำต้น ควรฉีดยาพวกดีดริน เคลือบตามต้นหรือใส่ยาในรูที่หนอนเจาะ ผลละมุดอาจมีหนอนจากผีเสื้อ เจาะผลซึ่งอาจป้องกันโดยใช้ยาฉีดหรือเก็บผลที่หนอนเจาะไปทำลายเสีย

### การเก็บผลละมุด

ก่อนเก็บชาวสวนใช้วิธีสังเกตผล คือ ดูจุดแหลมๆ ของปลายผล หรือ ส่วนที่เป็นยอดเกสรตัวเมีย Stigma หลุดออกไปและผิวผลมีลักษณะค่อนข้างใส ขณะต้นยังเตี้ยมักใช้มือเก็บ แต่พอต้นอายุมากกว่า ๖ ปี ลำต้นสูง ต้องใช้สวิงหรือบางคนเรียกตะกร้อ ถักด้วยด้ายใส่ปลายไม้สำหรับเก็บผล เมื่อเก็บผลละมุดลงมาใหม่ๆ จะมียางขาวไหลออกมา ต้องนำผลไปจุ่มน้ำล้างยางและล้างผิวผล ชาวบ้านมักใช้ตาของสวิงขัดสีผิวผล ทำให้ผิวเกลี้ยงขึ้น บางคนนำไปย้อมสี ทำให้ดูสวยขึ้น และช่วยให้มีการรัดผิวของผล ช่วยลด



การเนาเสีย เช่น ย้อมด้วยปูนแดง โดย  
 ให้นำปูนสีแดงพอจับผิวและย้อมโดย  
 การใช้สีใสขนม สีที่ใช้จะใช้สีเหลือง  
 อ่อนปนกับสีเหลืองแก่ แล้วผสมลงไป  
 ในน้ำกะพอให้สีจับติดมือ แล้วนำละมุด  
 จุ่มน้ำทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที นำขึ้น  
 มาวางบนตะแกรง เพื่อให้สะเด็ดน้ำแล้ว  
 นำไปผึ่งลมให้แห้งก่อนปรม สำหรับการ  
 ปรม อาจปรมในแห้งมีกระดาษรองกันแห้ง  
 และโดยรอบ นำแก๊สที่จะใช้ปรมห่อ  
 ด้วยกระดาษขาวที่ปากแห้ง หรืออาจปรม  
 ในโอ่งโดยใส่ผลละมุดในกระจาด  
 แล้วยกกลอง การใช้ไม้พาดจะทำให้  
 หลายกระจาดโดยวางซ้อนกันเป็นชั้น  
 แล้วใช้กระสอบหนา ๆ ปิดปากโอ่งให้  
 มิด ในฤดูร้อนอาจปรม ๒ คืน สิ่งสำคัญ  
 ในการปรม คือ ต้องมิดชิด ไม่มีการถ่ายเท  
 ของอากาศ การรมควันหรือใช้ถ่าน  
 แก๊สจะทำให้ละมุดสุกเร็วขึ้น

การทดลองในฟิลิปปินส์ พบ  
 ว่า ถ้าใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ปรมผล  
 จะได้รับประทานได้ภายในเวลา ๒๔-๓๖

ผลที่เก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิ 0°C หลัง  
 จากการเก็บเกี่ยว จะยังคงรักษาสภาพ  
 เดิมไว้ได้นาน ๓ สัปดาห์ และไม่สุก  
 ถ้าผลที่สุกแล้ว เก็บที่อุณหภูมิ 0°C  
 จะรักษาสภาพผลสุกเช่นนั้นได้นาน  
 ๒ สัปดาห์หรือนานกว่า ๔ เท่า เมื่อเก็บ  
 ผลไว้ที่อุณหภูมิปกติหรืออุณหภูมิ  
 ห้อง ยังมีผู้รายงานอีกว่าอุณหภูมิ  
 ๑๕° C เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดใ  
 การเก็บรักษาผลแก่ ในขณะที่อุณหภูมิ  
 ๐° C เหมาะสำหรับการเก็บผลสุก พบ  
 ว่า ที่อุณหภูมิ ๑๕° C ผลแก่สามารถรักษา  
 สภาพเดิมได้นาน ๑๗ วัน แต่ที่ ๐°C  
 ผลสุกเก็บได้นาน ๑๒-๑๓ วัน ถ้าหาก  
 อุณหภูมิต่ำกว่า ๑๕° C จะเก็บได้  
 นานกว่า ๑๐ วัน โดยที่ผลจะไม่สุกและ  
 ไม่เหมาะที่จะใช้รับประทาน (Coronel  
 1983)

คุณค่าทางโภชนาการของละมุดและ  
 ประโยชน์ด้านอื่น

จะมีสาร Chicle ประมาณ ๒๕-๓๐%  
 ที่ประเทศอเมริกากลางได้ผลิตสาร  
 Chicle นี้เพื่อเป็นส่วนสำคัญในการทำ  
 หมากฝรั่ง ในแต่ละต้นของละมุดจะให้  
 Chicle ประมาณ ๑๔-๑๖ กก.ต่อปี  
 โดยทำการกรีดลำต้นคล้ายขูดพารา  
 แต่ไม่กรีดป่อยจากน้ำยางที่ได้ต้องนำมา  
 เคี้ยวจนแข็ง ซึ่งจะมีสารเรซินเป็นส่วน  
 ประกอบประมาณ ๔๐% การทำหมาก  
 ฝรั่งนั้นต้องล้าง Chicle แล้วทิ้งให้แห้งจึง  
 เติมสารเพิ่มรสชาติและน้ำมันหอม ส่วน  
 ที่เป็นเนื้อไม้ของละมุดก็มีความทนทาน  
 มากใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ได้ดี เมล็ด  
 ของละมุดใช้เป็นยาลดไข้ โดยมีส่วน  
 ผสมของ saponins, quercetin และน้ำ  
 มัน ๒๓% ที่ไม่มี alkaloid ที่เปลือกมี  
 saponins และ alkaloid นอกจากนั้น  
 น้ำฝาด (tannin) ในเปลือก ยังใช้ย้อม  
 แห อวน และเป็นยาแก้ท้องร่วง ตลอด  
 จนแก่ใช้อีกด้วย

“ผลละมุดใช้เป็นอาหารพวกผลไม้ที่ตี ใช้ใส่ไอศกรีม หรือทำน้ำส้ม เป็นผลไม้ที่มีแร่ธาตุ  
 และวิตามิน เอ, วิตามินซีสูง มีกรดมาลิกมากกว่ากรดชนิดอื่น ที่ลำต้นมียางใช้ทำหมากฝรั่ง  
 หรือทำผลิตภัณฑ์ชนิดอื่น”

อินโฟกราฟิกเรื่องผลไม้สุขภาพพิเศษ

เชกคิรอกจรมือถือ

ข้าวโมง โดยที่ผลมีลักษณะแข็ง  
 กรอบ แต่รสฝาดจะหายไปและจะสุก  
 ภายในเวลา ๑๐ วัน หลังจากนั้น แต่ถ้า  
 ใช้ถ่านแก๊สปรมนานกว่า ๔๘ ชั่วโมง  
 รสฝาดหายไป แต่ผลจะแข็งและไม่สุก  
 ในส่วนของการทดลองอื่น ๆ พบว่า

ผลละมุดใช้เป็นอาหารพวกผลไม้  
 ที่ตี ใช้ใส่ไอศกรีม หรือทำน้ำส้ม เป็นผลไม้  
 ที่มีแร่ธาตุ และวิตามิน เอ, วิตามินซี  
 สูง มีกรดมาลิกมากกว่ากรดชนิดอื่น ที่ลำต้น  
 มียางใช้ทำหมากฝรั่งหรือทำผลิตภัณฑ์  
 ชนิดอื่น ในน้ำยางสีขาวที่กรีดจากต้น







ในส่วนของเนื้อละมุด ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วยดังต่อไปนี้ (๑๕๘๓)

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
ส่วนที่กินได้ (%)	๘๕
ความชื้น (%)	๗๕.๑
พลังงาน (แคลอรี)	๙๖
โปรตีน (กรัม)	๐.๕
ไขมัน (กรัม)	๐.๙
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	๒๔.๑
กากใย (กรัม)	๓.๐
เถ้า (กรัม)	๐.๕
แคลเซียม (มก)	๓๒
ฟอสฟอรัส (มก)	๙
เหล็ก (มก)	๑
โซเดียม (มก)	๕
โปรตีนเชื่อม (มก)	๑๙๘
วิตามินเอ	๘๕
โทอะมิน (มก)	๐.๐๑
วิตามิน ซี (มก)	๑๐๓
ริโบฟลาวิน (มก)	๐.๐๑
ไนอาซิน (มก)	๐.๓

เนื่องจากละมุดเป็นไม้ผลที่มีศักยภาพสูงอีกชนิดหนึ่ง จึงควรเอาใจใส่เพิ่มขึ้น นอกจากเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดีแล้ว อาจทำเป็นผลไม้กระป๋อง หรือผลสุกใช้ทำไวน์หรือน้ำส้มก็ได้ ส่วนอื่นของละมุด นอกจากเมล็ดใช้เป็นยาแล้ว เนื้อไม้ของละมุดจัดเป็นไม้ที่มีความคงทนแข็งแรงมาก

### เอกสารอ้างอิง

กรวยใจ คงจินตามุณี (๒๕๓๑), "ละมุด", รายงานหลักวิชาพืชศาสตร์ แผนกเกษตร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ขจร ทองอำไพ (๒๕๑๖), พืชกรรม, ประมวลบทความประกอบวิชาเกษตรกรรม ฉบับที่ ๒, เอกสารนิเทศการศึกษา ฉบับที่ ๑๔๓ หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมการฝึกหัดครู.

มาลีวรรณ (นามแฝง) (๒๕๒๕), การปลูกและการปฏิบัติเกี่ยวกับละมุด, ตทการเกษตร, เมษายน ๒๕๒๕, หน้า ๓๒-๓๘.

สมศักดิ์ วรรณศิริ (๒๕๓๐), ละมุด, ฐานเกษตรกรรม ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๖ (ธันวาคม ๒๕๓๐) หน้า ๖๒-๖๘.