

# ลูกตอหรือสะตอ พืชกำลังมือนาคต

ดร. นพรัตน์ บำรุงรักษ์



ปัจจุบัน เมล็ดสะตอเป็นที่รู้จักในวง การบริโภคทั่วไปทุกภาคของประเทศก็ว่าได้ เมื่อประมาณสิบกว่าปีที่แล้ว ราคาของ สะตอซื้อขายกันเป็นร้อย ในราคาไม่เกิน ร้อยละสิบบาทเท่านั้นเอง ที่ซื้อขายพักสค กันไม่หมดก็นำมาคองเปรี้ยว กลายเป็น "สะตอคอง" เก็บไว้ขายในยามที่ขาดแคลน ปัจจุบันนี้ราคาสะตอดีมาก พูดได้ว่าเกือบ ไม่แพ้ราคาทุเรียนเมืองนนท์ทีเดียว เช่น ในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม ราคา สะตอในเมืองบิตตานีแทบทุกราคา๗ฝักสิบบาท ในเมื่อราคาสะตอกำลังถีบตัวสูงขึ้น เช่นนี้ เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราน่าจะ สนใจพืชชนิดนี้ให้มากขึ้น

สะตอมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Parkia speciosa* Hassk มีชื่อสามัญหลายชื่อ เช่น กะตอ, ปะตอ(บิตตานี), ปาโต (สตูล) เป็นพืชที่อยู่ใน Family Leguminosaceae, Subfamily Mimosaceae ในสกุล (Genus) *Parkia* พืชชนิดอื่นที่อยู่ในตระกูลนี้ เช่น สะเหียงหรือ เหียง (*Parkia timoriana* Merr) นอกจากนั้น ยังมีต้นลูกคิง ต้นสารผัก หละ เป็นต้น สะตอเป็นไม้ป่าเป็นพันธุ์ ไม้ที่ชอบขึ้นในป่าดงดิบหรือบนภูเขา ใน ภาคใต้ของประเทศไทย ตลอดไปถึงมาเล เซียและหมู่เกาะชวา อย่างไรก็ตามทาง ภาคตะวันออกของไทย ก็พอมีสะตออยู่ บ้าง แต่ที่มีมากที่สุดและขึ้นชื่อมากที่สุดใน ประเทศไทย ก็คือสะตอจากบักมีได้ บางคนเรียกกันว่า ของดีจากบักมีได้กินที่ เดียว

สะตอเป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นค่อนข้างตรง โคนต้นที่มีความสูง ประมาณ ๑๕-๓๕ เมตร เปลือกหนาสี น้ำตาลปนเทาและค่อนข้างเรียบ ต้น ขนาดใหญ่อาจมีเส้นรอบวงถึงสามเมตรเนื้อ ไม้สีเปลือกไข่ แกนสีแดง ใช้ทำเฟอร์นิ เจอร์ได้เป็นอย่างดี กิ่งของสะตอจะแผ่ ออกทุกทิศกระจายเป็นวงกว้าง รัศมีของ พุ่มใบประมาณ ๑๐-๑๕ เมตร สะตอมีใบ แบบใบประกอบ และเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ก้านๆหนึ่งมีใบย่อยมาก ลักษณะของดอก เป็นดอกช่อ ออกตรงปลายกิ่งบริเวณนอก ของทรงพุ่ม ช่อดอกเป็นปุ่มสีเหลืองอ่อน ช่อดอกหนึ่งๆมีดอกย่อย

เป็นดอกสมบูรณ์เพศ ก้านดอกสีเขียว สด ยาว  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{3}$  ฟุต ดอกเมื่อบานจะมีฐานรองขนาดเท่าไข่ไก่ แถวบักมีได้เรียก กันว่า "โหม่งสะตอ" ฝักสะตอ ๑ฝักก็คือ ผลหนึ่งผล ที่มีหลายเมล็ด เจริญเติบโต กลางปุ่มดอก ฝักยาวสีเขียวเกลี้ยงมักมี

เบี้ยวไปมา ดอกหนึ่งจะมีฝัก ๓-๒๕ ฝัก ฝักยาว ๑-๒ ฟุต กว้าง  $\frac{1}{2}$  นิ้ว ตรงริมฝักหนาประมาณ  $\frac{1}{5}$  นิ้ว เมล็ด จะเรียงอยู่ในฝัก ฝักหนึ่งจะมี ๖-๑๒ เมล็ด ฝักที่แก่เปลือกฝักเปราะหักง่าย ฝักเมื่อ สุก เปลือกนอกจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ไหม้เกือบดำ เนื้อเยื่อภายในจะเป็นสีส้ม เมื่อกมีรสหวานเล็กน้อย เมื่อสุกฝักจะ อ่อนนุ่ม มักร่วงลงดิน แต่บางที่ติดแน่น อยู่กับช่อ

เนื่องจากสะตอเป็นไม้ป่าที่มีถิ่นกำเนิด อยู่ในป่าดงดิบ จึงต้องการความชุ่มชื้น พอสมควร เท่าที่ทราบจากการสังเกต ดินควรเป็นดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดีไม่มี ลูกรังดาน หรือหินดานข้างล่าง ปริมาณน้ำฝนและความชื้นเชื่อว่า มีส่วนสัม พันธ์ในการเจริญของสะตอ เช่นมีฝนใน ช่วง ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ มม. ต่อปีจึงเหมาะ ที่จะปลูกในภาคใต้ หรือภาคตะวันออก ของประเทศ ดินป่าแก่ที่เปิดใหม่ สะตอ เจริญเติบโตได้ดีมาก โดยธรรมชาติเมื่อ ฝักสะตอสุก เปลือกฝักจะมีรสหวานเล็ก น้อย พกสัตว์เช่นนก, ค้างคาว, กระรอก, กระแต ฯลฯ จึงชอบกินเป็นอาหาร เมื่อ เมล็ดร่วงลงดินได้รับความชื้นและอุณหภูมิ พอเหมาะก็จะงอกเจริญเติบโต

สำหรับพันธุ์ของสะตอมีผู้แบ่งออกเป็น ชนิดต่างๆหลายชนิด แต่เท่าที่รู้จักและมี จำหน่ายมี ๓ ชนิด คือ

๑. สะตอข้าวหรือสะตอขาว ลักษณะ เมล็ดเล็กและถี่ กลิ่นของเมล็ดจุนและ อมหวาน เป็นที่นิยมของผู้บริโภค ออก ดอกและให้ผลเร็วเช่น ให้ผลในระยะ เวลา ๔-๕ ปีหลังปลูก

๒. สะตอดาน เป็นสะตอที่มีฝักใหญ่ เมล็ดโตกว่าชนิดแรก ทรงต้นใหญ่ สูง กิ่งก้านสาขามากให้ผลในระยะ ๖-๗ ปี

๓. สะตอแต่ลักษณะฝักค่อนข้างแข็ง ขอบขื่นในป่าเล็กๆ รสไม่ค่อยอร่อยนัก นอกจากนี้ "ลูกเหรียญ" ซึ่งเป็นต้นที่โตกว่าสะตอ ใบใหญ่กว่า ฝัก และเมล็ดแข็งคล้ายเมล็ดมะขาม ก็เป็นพืชอีกชนิดที่ชาวใต้ชอบรับประทาน ก่อนนำมารับประทานต้องเอาเมล็ดจากฝักมาตัดขั้วเมล็ดออก แร่น้ำค้ำคินไว้ แล้วเพาะในกระบะทราย หรือเพาะในกาบมะพร้าววางไว้ที่ร่มชื้นและรดน้ำจนกว่าจะงอกรากออกราก รอยตัดยาวประมาณ ๑ นิ้ว (ใช้เวลาราว ๑-๒ สัปดาห์) จึงใช้รับประทานได้ อาจนำไปดองเปรี้ยว ซึ่งชาวใต้เรียกว่า "หน่อเหรียญดอง" ที่จริงคำว่าเหรียญนี้ตามพจนานุกรมเขียนว่า "ลูกเลี้ยง" ก็ขอให้อธิบายเป็นชนิดเดียวกัน สำหรับต้นอ่อนที่งอกนี้มีรสจืด มักใช้รับประทานกับน้ำพริก หรือขนมจีนน้ำยาหรือแกงเผ็ด แต่ก็ไม่ค่อยนิยมเหมือนสะตอ

ในการขยายพันธุ์ของสะตออาจทำได้หลายวิธี เช่น การเพาะเมล็ด อาจเพาะในถุงพลาสติก หรือเพาะในแปลงเพาะเลยก็ได้ นอกจากนั้น การติดตาก็สามารถทำได้ดี มีผู้ลองนำเอาตาของสะตอไปติดบนดินเหรียญ ซึ่งเป็นต้นสะตอ พบว่าประสบความสำเร็จอย่างดี เนื่องจากต้นเหรียญเจริญเติบโตเร็ว แข็งแรงทนทานต่อดินฟ้าอากาศ และสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าสะตอ จึงเหมาะที่จะทำเป็นต้นติดตา นอกจากนี้ อาจขยายพันธุ์สะตอได้ โดยวิธีปักชำและการตอน แต่ก็ไม่สะดวก เพราะ สะตอเป็นไม้สูงใหญ่ ยากแก่การย้ายขึ้นขึ้นไปตอนกิ่งและถ้าไม่มีรากแก้ว มักโค่นล้มเนื่องจากพายุได้ง่ายจึงไม่นิยมวิธีนี้ มีผู้เสนอว่า เนื่องจากสะตอเป็นไม้พุ่มกว้าง จึงควรปลูกระยะ ๑๖×๑๖ เมตร ไร่หนึ่งประมาณ ๑๐ ต้นและสะตอที่บำรุงรักษาดี จะให้ผลในปีที่ ๔ สำหรับสะตอ ๕๕ รุสมิแล

ข้าว และถ้าเป็นสะตอดานจะให้ผลในปีที่ ๖ สะตอจะออกดอกออกผลต้นเดือนเมษายน นับตั้งแต่วันออกดอกถึงวันเก็บฝักใช้ เวลาประมาณ ๖๘ วันและจะออกสู่ตลาดราวเดือนมิถุนายน-สิงหาคมชาวบ้านหรือชาวสวนมักจะมีดรวมกัน เป็นมัดๆ ละ ๕๐-๑๐๐ ฝัก สำหรับศัตรูของสะตอมีน้อยมาก เท่าที่มีรายงาน ก็ได้แก่โรคกิ่งแห้ง หนอนฝักเสื่อจะทำลายเมล็ดและดั่งจะลำต้นซึ่งพอมีทางแก้ไขได้

ประโยชน์ของสะตอหลายอย่าง เช่น ๑. ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงกะทิ, ต้มกะทิ, ผัดเผ็ด, ผัดจืด (ใส่กะปินิดหน่อย) นอกจากนี้ยังใช้ต้มเผา หรือรับประทานดิบๆกับน้ำพริก, แกงเผ็ดทุกชนิดและขนมจีน ส่วนสะตอดองเปรี้ยวแล้วสามารถเก็บรักษาไว้ได้เป็นแรมปี

๒. เชื่อว่าใช้รับประทานเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและเข้าใจว่าสารในเมล็ดมีคุณค่าทางเภสัชกรรมด้วย

๓. เป็นรายได้ของเกษตรกรเพราะสามารถจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่ง

๔. ในด้านการอนุรักษ์ดิน สะตอเป็นพันธุ์ไม้ป่าขนาดใหญ่ มีรากแก้วหยั่งลึกและ สามารถยึดเหนี่ยวดินมิให้พังทลาย พุ่มต้นจะมีลักษณะกว้างออกไป ช่วยปกคลุมดินให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ นอกจากนั้นต้นสะตอที่มีอายุ ๑๕-๒๐ ปี เนื้อไม้จะแข็งใช้ทำสิ่งปลูกสร้างและเฟอร์นิเจอร์ได้เป็นอย่างดี

เมื่อมองในแง่คุณค่าทางอาหารของสะตอ เรื่องนี้ทางกองโภชนาการ กรมอนามัยได้เคยทำการวิเคราะห์ คุณค่าทางอาหารของเมล็ดสะตอแล้ว ปรากฏว่าสะตอ ๑๐๐ กรัม จะให้คุณค่าทางอาหารดังนี้ คือ

๑. โปรตีน ๘.๐ กรัม

- ๒. ไขมัน ๘.๑ กรัม
- ๓. คาร์โบไฮเดรต ๑๑.๔ กรัม
- ๔. แคลเซียม ๖๖.๐ มิลลิกรัม
- ๕. ฟอสฟอรัส ๘๓.๐ มิลลิกรัม
- ๖. เหล็ก ๐.๗ มิลลิกรัม
- ๗. วิตามิน เอ ๓๓๕.๐ หน่วยสากล
- ๘. วิตามิน บี ๑ ๐.๑๑ มิลลิกรัม<sup>I.U.</sup>
- ๙. วิตามิน บี ๒ ๐.๐๑ มิลลิกรัม
- ๑๐. ไนอาซีน ๑.๐๐ มิลลิกรัม

เมื่อพิจารณาคุณค่าทางอาหารของเมล็ดสะตอแล้ว การบริโภคสะตอมีประโยชน์ต่อร่างกายแน่ สำหรับผู้ที่รังเกียจกลิ่นเหม็นเขียวของสะตอ ควรแกะเมล็ดนำไปต้ม โดยการเปิดฝักหือไว้ใกล้กลิ่นเหม็นเขียวออก ต้มจนสุกแล้วเทน้ำทิ้งจึงนำเมล็ดสะตอไปปรุงเป็นอาหาร ด้วยวิธีการเช่นนี้ กลิ่นที่นำรังเกียจก็จะหมดไป

เมื่อเราทราบว่าสะตอมีประโยชน์ ผู้ที่มีที่ดินรกร้างว่างเปล่า แถบภาคใต้หรือภาคตะวันออก นำจะทดลองปลูกสะตอไว้บ้าง เพราะปัจจุบันมีผู้นิยมบริโภคสะตอเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี และก็คาดว่าสะตอ จะเป็นไม้ที่ทำรายได้งดงามในอนาคตอีกด้วย

#### บรรณานุกรม

- จิต ลิมพลาดิษฐ์ (๒๕๑๔). "สะตอเป็นพืชที่ควรสนใจ". กสิกร. ปีที่๔๔ เล่ม ๔ กรกฎาคม ๒๕๑๔. หน้า ๒๔๕-๓๐๓
- เต็ม สมิตินันท์ (๒๕๒๓). ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ชื่อพฤกษศาสตร์-ชื่อพื้นเมือง). หจก. ฟีนิกซ์บุ๊คซิง. กรุงเทพฯ
- เฉลิม สุกใส (๒๕๑๔). "ปลูกสะตอกันดีกว่า". วารสาร ร.ก.ส. (ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร). ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน ๒๕๑๔. หน้า ๕๗-๖๒