

เรื่อง กล้วยไข่



รายละเอียด

กล้วยไข่ เป็นชื่อของผลไม้ชนิดหนึ่งที่อยู่ในตระกูลกล้วย (Musaceae) โดยมีชื่อสามัญว่า Pisang Mas กล้วยชนิดนี้สามารถปลูกได้ทุกภาคของประเทศไทย ถือว่าเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำรายได้เข้าประเทศได้

กล้วยไข่เป็นสินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดกำแพงเพชร นิยมรับประทานกับกระยาสารท กล้วยไข่ปลูกกันมากใน

จังหวัดกำแพงเพชร จากงานวิจัยของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า มีประโยชน์สูง โดยมีวิตามินอี เบตาแคโรทีน และวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง หรือทำให้เกิดการอักเสบ การทำลายเนื้อเยื่อ รวมทั้งโรคตาต้อกระจกได้ ผลการวิจัยพบว่าในกล้วยไข่ 1 ผล ซึ่งมีน้ำหนักประมาณ 40 กรัม มีเบตาแคโรทีน 108 ไมโครกรัม มีวิตามินอี 0.19 มิลลิกรัม วิตามินซี 4 มิลลิกรัม และให้พลังงาน 44 กิโลแคลอรี ในการกินนั้น แนะนำให้กินกล้วยไข่แทนข้าวได้ 2 ผล เด็กกินได้ 1-2 ผล จะต้องลดปริมาณข้าวลง เพราะกล้วยไข่ 2 ผลเท่ากับข้าว 1 ทัพพี หากแปรรูปทำเป็นกล้วยไข่อบแห้ง จะต้องไม่ใส่น้ำตาล หากนำไปทอดให้ระวังเรื่องน้ำมัน ส่วนการเชื่อมต้องระวังเรื่องความหวาน โดยเด็กสามารถกินกล้วยฉาบแทนขนมกรุบกรอบได้ เพราะมีประโยชน์มากกว่า

กล้วยไข่เป็นผลไม้ส่งออกที่สำคัญของประเทศไทย มีปริมาณ และมูลค่าการส่งออกเพิ่มขึ้นทุกปี ข้อมูลจากสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรในปี พ.ศ. 2550 รายงานว่ามีปริมาณการส่งออก 15,000 ตัน มูลค่า 100 ล้านบาท แต่ข้อมูลที่ได้รับฟังจากผู้ส่งออกมีปริมาณสูงกว่าทางราชการประมาณ 2-3 เท่า และมูลค่าการส่งออกนับพันล้านบาท ทำนองเดียวกับพื้นที่ปลูกกล้วยไข่ ซึ่งยังไม่ทราบแน่ชัด เพราะกล้วยไข่มีปลูกทั้งเป็นพืชเชิงเดี่ยวและปลูกแซมในสวนผลไม้ ข้อมูลในปี พ.ศ. 2546 รายงานว่ามีพื้นที่ปลูก 75,177 ไร่ แต่ปัจจุบันพื้นที่ปลูกกล้วยไข่มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก แหล่งปลูกกล้วยไข่เชิงเดี่ยว เช่น จังหวัดกำแพงเพชร ตาก นครสวรรค์ ลดพื้นที่ปลูกลง เพราะปัญหาลมพายุทำให้ผลผลิตเสียหาย ขณะเดียวกันก็มีพืชอื่นที่มีราคาดีเช่น อ้อย มันสำปะหลัง และข้าวโพด จึงได้มีการนำมาปลูกแทน ทำให้พื้นที่ปลูกกล้วยไข่ลดลง ตรงกันข้ามกับในภาคตะวันออกนั้นได้มีการขยายพื้นที่ปลูกเพิ่มขึ้น เช่น ที่จังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด ปลูกแซมในสวนผลไม้ ทำให้ลดปัญหาการโค่นล้มจากลมพายุ ทางภาคใต้มีการปลูกมากที่จังหวัดชุมพร ซึ่งสามารถผลิตกล้วยไข่ออกสู่ตลาดได้ตลอดทั้งปี

คำสำคัญ : กล้วยไข่

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/กล้วยไข่>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2021-01-27

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1938&code_db=620001&code_type=01