

# อาโวคาโด

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

**อาโวคาโด** หรือ **ลูกเนย** (อังกฤษ: avocado) เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย เป็นต้นไม้พื้นเมืองของรัฐปวยบลาในประเทศเม็กซิโก<sup>[1]</sup> จัดเป็นพืชดอกในวงศ์ Lauraceae ซึ่งอยู่ในวงศ์เดียวกับอบเชย, กระวาน และเบย์ลอเรล (bay laurel) ผลของอาโวคาโดมีรูปทรงคล้ายสาส์ รูปไข่ หรือรูปกลม มีขนสั้นริขาวอเมริกันนำมาปลูกในประเทศไทยครั้งแรกที่จังหวัดน่าน<sup>[2]</sup> ต่อจากนั้นจึงมีหน่วยงานต่าง ๆ นำอาโวคาโดมาปลูกมากขึ้น

อาโวคาโดเป็นไม้ยืนต้น ต้นโตเต็มที่สูงถึง 18 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ ใบสีเขียวสด ดอกขนาดเล็ก สีเขียวอมเหลือง ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งผลกลมรีหรือทรงลูกแพร์ มีทั้งพันธุ์เปลือกหนาและเปลือกบาง เนื้อสีเขียวออกเหลือง รสมัน เนื้อละเอียด ไม่มีกลิ่น มีเมล็ดเดียว มีรูกหุ้มเมล็ด อาโวคาโดแบ่งเป็น 3 เผ่าคือ<sup>[2]</sup>

- เผ่ากัวเตมาลา ผลสีเขียว ขั้วผลขรุขระ เมล็ดเรียบเล็กค่อนข้างกลม เนื้อหนา ไขมันสูง ชอบอากาศหนาวเย็นปานกลาง เช่น
  - พันธุ์แฮส (Hass)
  - พันธุ์พิงค์เคอดัน (Pinkerton)
- เผ่าอินดีสตะวันตก ผิวผลเรียบเป็นมัน สีเขียวอมเหลือง เปลือกหนา เมล็ดอยู่ในโพรงเมล็ดอย่างหลวม ๆ รสหวานอ่อน ไขมันน้อย ชอบอากาศร้อน เช่น
  - พันธุ์ปีเตอร์สัน (Peterson)
- เผ่าเม็กซิโก ผลเล็กเรียบ เมื่อแก่สีม่วง เปลือกบางกว่าอีก 2 เผ่า เปลือกหุ้มเมล็ดบาง เมล็ดใหญ่อยู่ในโพรงเมล็ดอย่างหลวม ๆ มีไขมันมากที่สุด ทนอากาศเย็นได้ดีที่สุด

อาโวคาโดเป็นผักที่มีการค้าขายและเพาะปลูกในภูมิอากาศเขตร้อนทั่วโลก (และบางส่วนในเขตอบอุ่น เช่น รัฐแคลิฟอร์เนีย) มีผลสีเขียวทางลูกสาส์ที่จะสุกหลังการเก็บเกี่ยว ต้นไม้สามารถถ่ายเรณูในต้นเดียวกันได้และบางครั้งการขยายพันธุ์จะใช้การติดตาตองกิ่งเพื่อที่จะสามารถควบคุมคุณภาพและปริมาณของผลได้

## เนื้อหา

การใช้ประโยชน์

ความเป็นพิษ

อ้างอิง

แหล่งข้อมูลอื่น

## การใช้ประโยชน์



นมปั่นกับอาโวคาโดแบบอินโดนีเซีย ใส่ช็อกโกแลต

อาโวคาโดกินดิบไม่ได้เพราะมีแทนนินทำให้ขม กินมากจะปวดศีรษะ<sup>[2]</sup> รับประทานได้แต่ผลสุก กินเป็นผลไม้สด หรือกินกับไอศกรีม น้ำตาล นมข้นหวาน สลัด เค้ก

ชาวเม็กซิกันนิยมใช้เนื้ออาโวคาโดปรุงอาหารแทนเนย หรือนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในซอสกัวคาโมเล (Guacamole) ซึ่งนิยมนำมาทาบนแผ่นแป้งทอร์ติลล่าส์ หรือขนมปัง นอกจากนี้ ชาวเม็กซิกันยังนิยมนำอาโวคาโดมาสกัดน้ำมันทำเครื่องสำอาง

ใ นฟิลิปปินส์ บราซิล อินโดนีเซีย เวียดนาม และทางตอนใต้ของ อินเดีย (โดยเฉพาะชายฝั่งเกราล่า ทมิฬนาดู และรัฐกัรณาฏกะ) อาโวคาโดมักนิยมนำมาใช้ปรุงเป็นนมปั่น (Milkshake) หรือใส่ในไอศกรีม และขนมต่าง ๆ นอกจากนี้ใน บราซิล เวียดนาม ฟิลิปปินส์ และ อินโดนีเซีย อาโวคาโดถูก

นำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม โดยผสมกับน้ำตาล นมหรือน้ำ และอาจเพิ่มอาโวคาโดบด บางครั้งก็มักเติมซอสช็อกโกแลตลงไป ในมอริอ็อกโค เครื่องดื่มเย็นที่ทำมาจากอาโวคาโดและนมมักถูกเติมความหวานด้วยน้ำตาลไอซิง และเพิ่มรสชาติด้วยน้ำจากดอกส้ม

อาโวคาโด	
	
กลุ่มใบและผลของอาโวคาโด	
	
ผลสุกของอาโวคาโด	
การจำแนกชั้นทางวิทยาศาสตร์	
อาณาจักร:	พืช
ไฟลัม:	พืชดอก
อันดับ:	อบเชย
วงศ์:	อบเชย
สกุล:	<i>Persea</i>
สปีชีส์:	<i>P. americana</i>
ชื่อพินาม	
<i>Persea americana</i>	
Mill	
ชื่อพ้อง	
<i>Persea gratissima</i>	

อาโวคาโด (ดิบ)		
<b>คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม (3.5 ออนซ์)</b>		
<b>พลังงาน</b>	670 <span> </span> kJ (160 <span> </span> kcal)	
<b>คาร์โบไฮเดรต</b>	8.53 g	
น้ำตาล	0.66 g	
ใยอาหาร	6.7 g	
<b>ไขมัน</b>	14.66 g	
อิ่มตัว	2.13 g	
ไม่อิ่มตัวมีพันธะคู่เดี่ยว	9.80 g	
ไม่อิ่มตัวมีพันธะคู่หลายคู่	1.82 g	
<b>โปรตีน</b>	2 g	
<b>วิตามิน</b>		
ไทอามิน (บี <sub>1</sub> )	0.067 มก.	(6%)
ไรโบเฟลวิน (บี <sub>2</sub> )	0.130 มก.	(11%)
ไนอาซิน (บี <sub>3</sub> )	1.738 มก.	(12%)
กรดแพนโทเทนิก (บี <sub>5</sub> )	1.389 มก.	(28%)
วิตามินบี <sub>6</sub>	0.257 มก.	(20%)
โฟเลต (บี <sub>9</sub> )	81 <span> </span> μg	(20%)
วิตามินซี	10 มก.	(12%)

## ความเป็นพิษ

บางคนแพ้อาโวคาโด โดยแพ้ในรูปของละอองเกสร หรือหลังจากรับประทานอาโวคาโดเข้าไปที่เรียก latex-fruit syndrome<sup>[3]</sup> เพราะเกี่ยวข้องกับการแพ้ลาเท็กซ์<sup>[4]</sup> อาการที่ปรากฏได้แก่ ลมพิษ ผื่นคัน ปวดท้อง อาเจียน หรืออาจจะเสียชีวิตได้<sup>[5]</sup>

ใบ เปลือกต้น และเปลือกชั้นเอนโดคาร์บของอาโวคาโดเป็นพืชต่อสัตว์หลายชนิดทั้งแมว หมา แพะ กระต่าย หนู นก ปลา ไก่ และม้า<sup>[6]</sup> ผลเป็นพิษกับนกบางชนิด American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA) ได้ประกาศว่าอาโวคาโดเป็นพืชต่อสัตว์<sup>[7]</sup> อาโวคาโดเป็นส่วนผสมในอาหารสุนัข<sup>[8]</sup> และอาหารแมว<sup>[9]</sup> ชนิด AvoDerm ซึ่ง ASPCA ปฏิเสธที่จะรับรองว่าปลอดภัยหรือไม่

## อ้างอิง

1. Chen, H.; Morrell, P. L.; Ashworth, V. E. T. M.; De La Cruz, M.; Clegg, M. T. (2008). "Tracing the Geographic Origins of Major Avocado Cultivars". *Journal of Heredity*. **100** (1): 56–65. doi:10.1093/jhered/esn068. PMID 18779226.
2. นิตดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์. อาโวคาโด ใน ผลไม้ 111 ชนิด: คุณค่าอาหารและการกิน. กทม. แสงแดด. 2550 หน้า 267 – 269
3. Brehler R, Theissen U, Mohr C, Luger T (1997). " "Latex-fruit syndrome": frequency of cross-reacting IgE antibodies". *Allergy*. **52** (4): 404–10. doi:10.1111/j.1398-9995.1997.tb01019.x. PMID 9188921. Unknown parameter |month= ignored (help)
4. "Latex allergy". *Better Health Channel*.
5. "General Information for Avocado". *InformAll Database*.
6. "Notes on poisoning: avocado". Canadian Biodiversity Information Facility. 2006-06-30. สืบค้นเมื่อ 2007-12-29.
7. "Avocado". *ASPCA Animal Poison Control Center*.
8. "AvoDerm Natural Premium Dog Food". สืบค้นเมื่อ 2009-01-13.
9. "AvoDerm Natural Premium Cat Food". สืบค้นเมื่อ 2009-01-13.

## แหล่งข้อมูลอื่น

ดึงข้อมูลจาก "https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=อาโวคาโด&oldid=8586057"

หน้านี้แก้ไขล่าสุดเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2562 เวลา 03:11 น.

อนุญาตให้เผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ แบบแสดงที่มา-อนุญาตแบบเดียวกัน และอาจมีเงื่อนไขเพิ่มเติม ดูรายละเอียดที่ ข้อกำหนดการใช้งาน Wikipedia® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของมูลนิธิวิกิมีเดีย องค์กรไม่แสวงผลกำไร

ติดต่อเรา

วิตามินอี	2.07 มก.	(14%)
วิตามินเค	21 μg	(20%)
แร่ธาตุ		
แคลเซียม	12 มก.	(1%)
เหล็ก	0.55 มก.	(4%)
แมกนีเซียม	29 มก.	(8%)
ฟอสฟอรัส	52 มก.	(7%)
โพแทสเซียม	485 มก.	(10%)
สังกะสี	0.64 มก.	(7%)
องค์ประกอบอื่น		
น้ำ	73.23 g	
หน่วย		
μg = ไมโครกรัม ● mg = มิลลิกรัม		
IU = หน่วยสากล		
ประมาณร้อยละคร่าว ๆ โดยการใช้การแนะนำของสหรัฐอเมริกาสำหรับผู้ใหญ่		
แหล่งที่มา: USDA Nutrient Database (http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list)		