

## ทุเรียน : ราชาแห่งผลไม้

-----

ทุเรียน ผลไม้ที่มีเนื้อสีเหลืองทอง รสหวาน มัน หอมที่ผสมผสานกันอย่างยอดเยี่ยม ยากที่จะหารสชาติของผลไม้ใดในเขตร้อนมาเทียบเคียงได้ด้วยรูปลักษณะที่มีหนามแข็งแทงขึ้นรอบผล ดูแปลกตาผนวกกับรสชาติที่ไม่เหมือนใคร ทุเรียนจึงได้รับการยกย่องว่าเป็น **ราชาแห่งผลไม้** ในปี 2553 สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร คาดว่าจะมีผลผลิตประมาณ 659,078 ตัน ลดลงจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 0.39

ผลผลิตทุเรียนจะออกสู่ตลาดในช่วงเดือนเมษายนถึงมิถุนายน ซึ่งเป็นทุเรียนจากภาคตะวันออกได้แก่จังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด และประมาณกลางเดือนมิถุนายนถึงปลายเดือนกรกฎาคม เมื่อทุเรียนภาคตะวันออกเริ่มซาลงก็เป็นเวลาที่ทุเรียนภาคใต้แถบจังหวัดชุมพร และสุราษฎร์ธานี จะออกสู่ตลาดให้ผู้บริโภคได้รับประทานอย่างต่อเนื่อง โดยทุเรียนพันธุ์ดีที่เป็นขวัญใจผู้บริโภคมี 4 พันธุ์ได้แก่ หมอนทอง ชะนี ก้านยาว และ กระดุม และในช่วงที่ผลผลิตทุเรียนออกสู่ตลาดมากราคามักจะอ่อนตัวลง ดังนั้น กรมการค้าภายในจึงได้ดำเนินมาตรการในการช่วยเหลือเกษตรกร ดังนี้

1. **กระจายผลผลิตภายในประเทศ** โดยการเชื่อมโยงและกระจายทุเรียนผ่านผู้ประกอบการไปยังจังหวัดปลายทาง และใช้กลไกของห้างค้าปลีกค้าส่งขนาดใหญ่ (Modern Trade) อาทิ ห้างเทสโก้ โลตัส ห้างคาร์ฟูร์ ห้างบิ๊กซี ให้รับซื้อทุเรียนจากเกษตรกรโดยตรงเพื่อกระจายสู่สาขาต่างๆ ของห้างทั่วประเทศ

2. **จัดจำหน่ายผลไม้ในงานมหกรรมธงฟ้า...มหาชน** โดยให้กลุ่มเกษตรกรนำทุเรียนมาจำหน่ายให้ผู้บริโภคโดยตรงเพื่อลดขั้นตอนการตลาดรวมทั้งจัดสถานที่ให้เกษตรกรนำผลผลิตมาจำหน่ายที่กระทรวงพาณิชย์

3. จัดทำคู่มือผลไม้ในเมนูอาหารเพื่อรณรงค์ให้บริโภคทุเรียนสดหรือนำไปประกอบอาหารคาวและอาหารหวาน ส่งเสริมให้ใช้ทุเรียนในการจัดเลี้ยงการประชุมสัมมนาและในโอกาสต่าง ๆ ตลอดจนเผยแพร่คุณค่าทางโภชนาการด้วย

การใช้ทุเรียนเป็นอาหาร หากเป็นทุเรียนห้ามสามารถนำไปทำเป็นอาหารคาวที่อร่อยได้หลายเมนู เช่น แกงจืดทุเรียนกับหอยขม กระทงทองทุเรียน ผัดเปรี้ยวหวานทุเรียน ทุเรียนผัดพริกขิง แกงมัสมั่นทุเรียน ผัดพริกทุเรียน ทอดมันทุเรียน ยำทุเรียนกุ้งสด ส้มตำทุเรียน และนำมาทอดกรอบจิ้มกับน้ำพริก นอกจากนี้เนื้อทุเรียนสุกนำมาทำเป็นอาหารหวาน เช่น ทุเรียนกวน ทุเรียนแช่อิ่ม ขนมหอมทอดกรอบทุเรียน ขนมหั้วทุเรียน ทองม้วนทุเรียน พายไส้ทุเรียน เค้กเนยสดรสทุเรียน ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน และไอศกรีมทุเรียน ส่วนเครื่องดื่มทำเป็นน้ำทุเรียนปั่นและไวน์ทุเรียน นอกจากนี้ทุเรียนยังเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานมาก มีสารอาหารที่สำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โยอาหาร เหล็ก ไนอะซิน เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ บี1 บี2 และซี คนโบราณถือว่าทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน ควรรับประทานคู่กับมังคุดที่เป็นผลไม้มีฤทธิ์เย็นเพื่อให้อุณหภูมิในร่างกายเกิดความสมดุล แต่มีข้อควรระวังคือในเนื้อทุเรียนมีสารกำมะถันไม่ควรดื่มสุราตามจะทำให้เกิดอันตรายได้

จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนช่วยกันบริโภคทุเรียนในช่วงที่ผลผลิตออกสู่ตลาดมาก เพราะนอกจากรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ แต่ที่สำคัญคือได้ช่วยเหลือเกษตรกรไทยให้มีรายได้และมีกำลังใจปลูกทุเรียนให้เราได้ลิ้มรสชาติที่อร่อยตลอดไป

-----