

คุณค่าทางโภชนาการของใบมะรุม (*Moringa oleifera*)

สมโภชน์ โกมลณี และ วิวัฒน์ หวังเจริญ

วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร 46 (3/1 พิเศษ): 84-86. 2558.

บทคัดย่อ

เมล็ดของมะรุมถูกรวบรวมมาจากที่ต่างๆ ของไทยและนำมาปลูกในแปลงทดลองในเขตทางดง จังหวัดเชียงใหม่ ในปีแรกของโครงการได้ตรวจสอบอัตราการเจริญเติบโตของมะรุมสายพันธุ์ของไทย เปรียบเทียบกับ KPM1 (ซึ่งเป็นสายพันธุ์จากอินเดีย) ฝักอ่อนและใบเป็นที่นิยมใช้เป็นอาหาร ซึ่งประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญ วิตามินและแร่ธาตุ ในปีที่ 2 ได้ทำการตรวจคุณค่าทางโภชนาการของสายพันธุ์น้ำแพ้ว เมล็ดเขียว สุราษฎร์ และอ่างทอง (สายพันธุ์ของไทย 4 สายพันธุ์ที่มีการเจริญเติบโตดี) กับสายพันธุ์ KPM1 พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในฤดูกาลเดียวกัน ปริมาณโปรตีนในสายพันธุ์ไทยและอินเดียมีค่า 23.31 และ 24.08 กรัม/100 กรัมของน้ำหนักแห้ง แคลเซียมมีค่า 561.85 และ 658.85 มิลลิกรัม/100 กรัม เหล็กเท่ากับ 2.07 และ 2.09 มิลลิกรัม/100 กรัม มีวิตามินเอ เท่ากันคือ 10.91 ไมโครกรัม/100 กรัม และมีวิตามินซีเท่ากับ 10.65 และ 11.26 มิลลิกรัม/100 กรัม ตามลำดับ