

องค์ความรู้ ภาษาวัฒนธรรม โดยสถาบันงานราชบัณฑิตยสภา

อะโวคาโด

ผลสุกของอะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารและมีประโยชน์ต่อร่างกาย นิยมนำมารับประทานได้หลายรูปแบบ เช่น นำมาทำขนมปัง ปั่นผสมในนม ใส่น้ำสลัด เพื่อให้รู้จักผลไม้ชนิดนี้มากขึ้น ผู้เขียนจึงนำนิยามของอะโวคาโด ที่คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ สารและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา จัดทำไว้มาให้ทราบดังนี้

อะโวคาโด (avocado) เป็นพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Persea Americana Mill.* วงศ์ *Lauraceae* พืชชนิดนี้เป็นไม้ต้น ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงเวียน รูปไข่ รูปรี หรือรูปขอบขนานแกมรูปใบหอก ใบอ่อนสีออกแดง ช่อดอกแบบช่อแยกแขนง ออกตามซอกใบหรือปลายกิ่ง ดอกเล็ก สีเขียวอ่อนแกมเหลือง ผลแบบผลมีเนื้อ รูปไข่แกมรูปรีถึงรูปค่อนข้างกลม ผิวเรียบหรือขรุขระ เปลือกสีเขียวเข้ม สีเขียวแกมเหลือง สีแดงแกมน้ำตาลหรือสีม่วงคล้ำ ภายในมีเมล็ด ๑ เมล็ด

ขนาดใหญ่ ค่อนข้างกลม มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปอเมริกากลาง มีความหลากหลายของสายพันธุ์มาก ปัจจุบันปลูกกันแพร่หลายในประเทศเขตร้อนและกึ่งร้อน ผลของพืชนี้มีเนื้อผลสีเขียวแกมเหลืองหรือสีเหลืองอ่อน มีลักษณะคล้ายเนย ใช้บริโภคสด ทำอาหารคาวหวาน หรือแปรรูป เนื้อผลสดมีวิตามินหลายชนิด มีเส้นใยมาก รวมทั้งมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน กรดไขมันที่พบส่วนใหญ่เป็นกรดโอเลอิก กรดแพลมิติก กรดลิโนลอิก เป็นต้น ผลสุกมีน้ำมันมาก น้ำมันนี้ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง สบู่ ครีมบำรุง

การเลือกผลอะโวคาโดที่สุกพร้อมรับประทานให้ใช้มือกดไปที่ผลอะโวคาโดเบา ๆ ถ้ากดลงไปแล้วแข็งแสดงว่ายังไม่สุก แต่ถ้ากดแล้วนิ่มเล็กน้อยแสดงว่าสุกพร้อมรับประทาน ถ้ากดแล้วนิ่มมากแสดงว่าอมมาก หรือถ้าเด็ดหัวออกจากผลได้ง่ายแสดงว่าผลอะโวคาโดสุกพร้อมรับประทานเช่นกัน.

บนกิตรา เกษมสุข