

คู่มืออะโวกาโด เนปา

ทุกสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับการเลือก การบ่มให้สุก การเก็บรักษา และการปลูกอะโวกาโดที่ดี
จากฟาร์มของเราสู่คุณ



"ปลูกด้วยความรัก"

โดยนิลและพัชรา

ปากช่อง นครราชสีมา ประเทศไทย

ทำไมต้องอะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นหนึ่งในผลไม้ไม่กี่ชนิดที่ดีต่อสุขภาพในแทบทุกด้าน ไขมันดี ไฟเบอร์ และวิตามินแร่ธาตุหลากหลาย นี่คือน้ำหนักของอะโวคาโด 100 กรัม:

~160

แคลอรี

6.7g

ใยอาหาร ประมาณ 18% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

485mg

โพแทสเซียม

81mcg

โฟเลต 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

21mcg

วิตามินเค

2.07mg

วิตามินอี

อีกทั้งยังอุดมด้วยทองแดง ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส และวิตามินบี 6 พร้อมสารแคโรทีนต้านอนุมูลอิสระในเนื้อสีเขียวสดนั้น

สิ่งที่งานวิจัยบอกไว้

เราจะไม่พูดเกินจริง อะโวคาโดไม่ใช่อาหารมหัศจรรย์

แต่มีงานวิจัยทางคลินิกที่แท้จริงและใหม่ล่าสุดรองรับคำกล่าวอ้างด้านสุขภาพเหล่านี้ นี่เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยนั้น

สุขภาพหัวใจ

การศึกษากลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ในสหรัฐฯ กับผู้ใหญ่มากกว่า 110,000 คน ติดตามผลนานถึง 30 ปี พบว่าผู้ที่กินอะโวคาโดเป็นประจำมีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ห่อภิณปี 2025 จากงานวิจัยทางคลินิก 10 ชิ้น ยืนยันว่าอะโวคาโดช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิด LDL (“ตัวร้าย”) และคอเลสเตอรอลรวมได้จริง

Journal of the American Heart Association, 2022; Food Science & Nutrition, 2025

สุขภาพลำไส้

งานวิจัยแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุมนาน 6 เดือน ในผู้ใหญ่มากกว่า 1,000 คน พบว่าการกินอะโวคาโดวันละลูกช่วยเพิ่มความหลากหลายของจุลินทรีย์ในลำไส้ โดยเชื่อมต่อแบคทีเรียชนิดที่เชื่อมโยงกับสุขภาพเมตาบอลิซึมที่ดีขึ้น

Food & Function, 2024 (HAT trial, UCLA site)

การดูดซึมสารอาหาร

ไขมันในอะโวคาโดช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารดีๆ จากผักที่กินคู่กันได้มากขึ้น งานวิจัยสำคัญชิ้นหนึ่งพบว่าการใส่อะโวคาโดลงในสลัดหรือซอสช่วยเพิ่มการดูดซึมสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มแคโรทีนอยด์ เช่น ลูทีนและเบต้าแคโรทีน จากส่วนผสมอื่นๆ ได้อย่างมีนัยสำคัญ

Journal of Nutrition, Ohio State University

คุณภาพอาหารโดยรวม

งานวิจัยแบบสุ่มปี 2024 พบว่าผู้ที่เพิ่มอะโวคาโดวันละลูกเข้าไปในอาหารปกติ โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงอย่างอื่น มีคะแนนคุณภาพอาหารโดยรวมดีขึ้นอย่างวัดผลได้

Current Developments in Nutrition, 2024

ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลทั่วไป ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนปรับเปลี่ยนการกินอาหารอย่างมีนัยสำคัญ



การเลือกและการบ่มให้สุก

อะโวคาโดสุกเกือบทั้งหมดหลังจากถูกเก็บแล้ว ลูกที่วางขายในร้านจึงมักยังไม่พร้อมกินทันที นี่คือวิธีทำให้ถูกต้อง

วิธีดูว่าสุกพร้อมกิน

- บีบเบาๆ ด้วยฝ่ามือ ไม่ใช่ปลายนิ้ว ควรจะยุบตัวเล็กน้อย ไม่นิ่มเลย
- แคะขั้วเล็กๆ ออก ถ้าได้ขั้วเป็นสีเขียวแสดงว่าพร้อมกิน ถ้าเป็นสีน้ำตาลแสดงว่าสุกเกินไป
- ผิวที่เข้มขึ้นและนูนขึ้นเล็กน้อยมักแปลว่าสุกมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์

วิธีบ่มให้สุกเร็วขึ้น

- อะโวคาโดสุกด้วยแก๊สเอทิลีนที่มันผลิตเอง หากกักแก๊สนี้ไว้จะช่วยให้สุกเร็วขึ้น
- ใส่อะโวคาโดในถุงกระดาษพร้อมกล้วยหรือแอปเปิล ทั้งสองอย่างปล่อยแก๊สเอทิลีนเพิ่มเติม
- พับปากถุงปิดและวางไว้ในที่อุ่นเป็นเวลา 1 ถึง 3 วัน ตรวจสอบทุกวัน
- วิธีนี้ช่วยลดเวลาการสุกได้ประมาณวันครึ่ง เมื่อเทียบกับการวางไว้เฉยๆ บนเคาน์เตอร์
- อย่าเชื่อความเชื่อผิดๆ แปะ ข้าวสาร และไมโครเวฟ ใช้ไม่ได้ผลจริง



การเก็บรักษาอะโวคาโด

- ยังไม่สุก: วางไว้บนเคาน์เตอร์ ให้พินแสงแดดโดยตรง จนกว่าจะยุบตัวเมื่อกดเบาๆ
- สุกแล้วแต่ยังไม่กิน: ย้ายเข้าตู้เย็น จะเก็บได้ 2 ถึง 3 วัน และการสุกจะช้าลงมาก
- ตัดแล้วเหลือครึ่งลูก: บีบน้ำมะนาวราดบนเนื้อ ปิดด้วยแผ่นพลาสติกแนบผิวโดยไม่มีช่องอากาศ แล้วแช่เย็น เก็บได้นานถึง 3 วัน
- กัวคาโมเล่: ราดน้ำหรือน้ำมะนาวเป็นชั้นบางๆ ด้านบนก่อนปิดฝา จะช่วยกันอากาศที่ทำให้เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล

สีน้ำตาลที่บางครั้งเห็นใต้ผิวไม่ใช่การเน่าเสีย แต่เป็นปฏิกิริยาออกซิเดชัน มีเล็กน้อยไม่เป็นไร แต่ถ้าเนื้อข้างในมีกลิ่นแปลกหรือรู้สึกสั่นเยิ้ม นั่นคือสัญญาณว่าควรทิ้ง



สิ่งที่เราปลูกที่เนพา

สามสายพันธุ์ สามบุคลิกที่แตกต่างกัน เราปลูกทั้งหมดบนพื้นที่ 10 ไร่ในปากช่อง

Booth 7

ทรงกลม ขนาดเล็กถึงกลาง เนื้อครีมหนานุ่ม รสหวานอ่อนๆ มีน้ำมันน้อยกว่าพันธุ์ฮาส ทำให้กินแล้วรู้สึกเบา ปลูกง่ายและเหมาะกับสภาพอากาศบ้านเรา

Petersen

ผิวเรียบสีเขียวอ่อน ผลขนาดเล็กถึงกลาง นำเข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรกในช่วงทศวรรษ 1970 เพื่อปลูกในพื้นที่แบบนี้โดยเฉพาะ รสชาตินุ่มนวล กินง่าย

Bruní

สายพันธุ์พิเศษของเรา เนื้อเข้มข้น ครีมนุ่ม ปลูกในจำนวนน้อย เป็นพันธุ์แรกที่เราหยิบมาให้ชิมเวลาอยากให้ใครสักคนรู้ว่าอะโวคาโดที่ดีจริงๆ รสชาติเป็นอย่างไร

NePa

นี่คือฉบับย่อ เรา กำลังปลูกสิ่งนี้บนฟาร์มจริงในปากช่อง
ติดตามเราต่อไปสำหรับเรื่องราวในแต่ละฤดูเก็บเกี่ยว

nepa-world.com

@NePaLifestyle @NePaOrganics