



## มะม่วงหิมพานต์ CASHEW NUT TREE

มะม่วงหิมพานต์ (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Anacardium occidentale*) เป็นไม้ดอกยืนต้น ในวงศ์ Anacardiaceae กลุ่มเดียวกับมะม่วง (mango) และถั่วพิสตาชิโอ มะม่วงหิมพานต์เป็นพืชพื้นเมืองของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของบราซิล ซึ่งเรียกเป็นภาษาโปรตุเกสว่า "กาญู" (caju - ผล) หรือ "กาญูเอย์รู" (cajueiro - ต้น) ปัจจุบันเติบโตแพร่หลายทั่วไปในภูมิภาคเขตร้อน เพื่อใช้ประโยชน์จากเมล็ด และผล นำเข้ามาปลูกครั้งแรกที่ภาคใต้ของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2444 โดยพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เป็นพืชที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ประกอบด้วยโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันที่ส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว (เมื่อบริโภคเข้าไปจะไม่เพิ่มไขมันในเส้นเลือด) คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ, บี, ซี และเกลือแร่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และด้วยพื้นดินที่ติดทะเลส่งผลให้ผลมะม่วงหิมพานต์มีความหวานกว่าภาคอื่น ๆ จังหวัดภาคใต้ที่ติดทะเล เช่น นครศรีธรรมราช ชุมพร สุราษฎร์ธานี พัทลุง สงขลา ปัตตานี นราธิวาส ระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง สตูล เป็นต้น มะม่วงหิมพานต์เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ลำต้นมีความสูง 10-12 เมตร ต้นเดี่ยว สยายกิ่งก้านไม่สม่ำเสมอ ใบจัดเรียงเป็นแบบเกลียว ผิวมันลื่น รูปโค้งจนถึงรูปไข่ ความยาว 4-22 เซนติเมตร และกว้าง 2-15 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ส่วนดอกนั้นเกิดจาก ที่ยาวถึง 26 เซนติเมตร แต่ละดอกตอนแรกมีสีเขียวซีด จากนั้นสีสดเป็นแดงจัด มี 5 กลีบ ปลายแหลม เรียว ยาว 7-15 มิลลิเมตร ส่วนที่จะปรากฏไปเป็นผลของมะม่วงหิมพานต์นั้น ก็คือ ผลวิสามัญ (accessory fruit) รูปไข่หรือรูปลูกแพร์ ซึ่งจะเติบโตจากฐานดอกขึ้นมา ผลมะม่วงหิมพานต์นี้มีชื่อเรียกในแถบอเมริกากลางว่า "มาราญญอน" (marañón) เมื่อสุกจะมีสีเหลืองหรือส้มแดง มีความยาวประมาณ 5-11 เซนติเมตร

**CASHEW NUT TREE** (scientific name: *Anacardium occidentale*) is a perennial flowering plant in the family Anacardiaceae, the same group as mangoes (mango) and pistachios. (caju - fruit) or "cajueiro" (cajueiro - tree), nowadays it grows widely in tropical regions. To take advantage of seeds and fruits, first imported to plant in the south of Thailand in 1901 by Phraya Ratsadanu Pradit Mahisorn Phakdi (Kho Simbi Na Ranong). It is a plant that has nutritional value. high Contains easily digestible protein Fats that are mostly polyunsaturated fatty acids (when consumed will not increase fat in the blood vessels), carbohydrates, vitamins A, B, E and mineral salts, calcium, phosphorus, iron, and with the land next to the sea resulting in cashew fruit being sweeter than other regions, southern provinces next to the sea, such as Nakhon Si Thammarat, Chumphon, Surat Thani, Phatthalung, Songkhla, Pattani, Narathiwat, Ranong, Phang Nga, Phuket, Krabi, Trang, Satun, etc. Cashew is an evergreen tree. The trunk has a height of 10-12 meters, a low tree, unevenly spreading branches. The leaves are arranged spirally, the surface is smooth, obovate to ovoid, 4-22 cm long and 2-15 cm wide, with smooth margins. Then the color is bright red, with 5 petals, a pointed end, slender, 7-15 millimeters long. which will grow up from the thalamus Known in Central America as "marañón", the cashew fruit is yellow or red-orange when ripe. It is about 5-11 centimeters long.