

(แบบฟอร์ม) รายการวิทยุเพื่อนเกษตร

ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2569

เรื่อง “น้ำผึ้งไทย” ความหวานจากธรรมชาติและอัตลักษณ์น้ำผึ้งแต่ละชนิด

1. น้ำผึ้งเกิดขึ้นได้อย่างไร

น้ำผึ้ง คือ น้ำหวานที่ผึ้งเก็บจากต่อมน้ำหวานของดอกไม้ หรือต่อมน้ำหวานพิเศษของพืชบางชนิด แล้วนำกลับรัง ผ่านกระบวนการย่อยภายในตัวผึ้ง จากนั้นผึ้งจะคายน้ำหวานเก็บไว้ในหลอดรวงที่นำเสนอใจ คือ ผึ้งจะช่วยกันกระพือปีกไล่ความชื้นออกจากน้ำหวาน เป็นการบ่มตามธรรมชาติ จนได้น้ำผึ้งเข้มข้น มีน้ำตาลประมาณ 80 ถึง 85 เปอร์เซ็นต์ และมีความชื้นต่ำกว่า 20 เปอร์เซ็นต์ จึงพร้อมเก็บรักษา ผึ้งจะปิดฝาหลอดรวงไว้ค้ะ และน้ำผึ้งยังมีคุณค่าทางอาหารด้วย น้ำผึ้ง 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 303 แคลอรี หรือเพียง 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงานประมาณ 60 แคลอรี อีกทั้งน้ำผึ้งมีคุณสมบัติเฉพาะ เช่น มีความหนืด มีความหนาแน่นสูงกว่าน้ำ และน้ำผึ้งบางชนิดอาจตกผลึกได้ ซึ่งไม่ใช่ของเสีย แต่เป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของน้ำตาลในน้ำผึ้ง

2. ความหลากหลายน้ำผึ้งไทย

ประเทศไทยถือว่ามีความหลากหลายทางชีวภาพสูงมาก แบบนี้ก็ส่งผลต่อความหลากหลายของน้ำผึ้งด้วย เนื่องจากประเทศไทยมีพืชสวน พืชไร่ และพืชป่าหลากหลาย จึงมีแหล่งพืชอาหารผึ้งจำนวนมาก ทำให้เกิดน้ำผึ้งหลายชนิดที่มีอัตลักษณ์แตกต่างกัน ขอยกตัวอย่างน้ำผึ้งเด่น ๆ ในประเทศไทย ดังนี้

1. น้ำผึ้งดอกลำไย ถือเป็นน้ำผึ้งชื่อดังของไทย มีกลิ่นหอมเฉพาะของดอกลำไย รสหวานนุ่ม สีอำพันเข้มหรือ Amber จุดเด่นคือโดยทั่วไปไม่ตกผลึก แม้เก็บในตู้เย็น พบมากในภาคเหนือ เช่น ลำพูน เชียงใหม่ ลำปาง เก็บในช่วงมีนาคมถึงเมษายน โดยผึ้งพันธุ์เป็นผู้เก็บน้ำหวาน

2. น้ำผึ้งดอกลิ้นจี่ ดอกลิ้นจี่จะมีรสหวานแหลมขึ้น มีกลิ่นหอมหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย สีเหลืองอำพัน และมีแนวโน้มตกผลึกเมื่ออากาศเย็น พบได้ทางภาคเหนือและภาคตะวันตก เช่น เชียงราย พะเยา น่าน รวมถึงสมุทรสงคราม เก็บช่วงมกราคมถึงเมษายนค้ะ

3. น้ำผึ้งดอกทานตะวัน น้ำผึ้งดอกทานตะวัน มีกลิ่นหอมอ่อน ไม่หวานจัด สีอ่อนใส และตกผลึกได้ง่าย จึงนิยมนำไปทำ “น้ำผึ้งครีม” เนื้อเนียนนุ่ม ทาขนมปังอร่อยมากค้ะ พบมากที่สระบุรี ลพบุรี เก็บช่วงพฤศจิกายนถึงธันวาคม

4. น้ำผึ้งดอกมะพร้าว น้ำผึ้งชนิดนี้หวานละมุน หอมดอกมะพร้าว สีค่อนข้างเข้ม และโดยทั่วไปไม่ตกผลึก เก็บได้ทุกภูมิภาคที่มีสวนมะพร้าว การเก็บน้ำผึ้งดอกมะพร้าวจะเก็บในช่วงเดือนเมษายน – พฤษภาคม โดยมักเป็นผลงานของผึ้งโพรงค้ะ

5. น้ำผึ้งดอกสาบเสือ หรือน้ำผึ้งดอกไม้ป่า เป็นน้ำผึ้งที่มีเสน่ห์มากค้ะ สีเหลืองอ่อนเกือบใส รสหวานอ่อน และมีการกล่าวถึงคุณสมบัติต้านยับยั้งเชื้อโรค น้ำผึ้งชนิดนี้มีแนวโน้มตกผลึกได้ เก็บจากพื้นที่ภาคเหนือและภาคกลางตอนบน เช่น เชียงใหม่ เชียงราย เลย อุตรดิตถ์

6. น้ำผึ้งดอกเงาะ มีรสหวานนุ่ม อมเปรี้ยวเล็กน้อย สีเข้ม และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง พบมากในภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานี เก็บช่วงมีนาคมถึงเมษายน

7. **น้ำผึ้งดอกเสม็ด** น้ำผึ้งดอกเสม็ดมีรสหวานเข้มข้น กลิ่นหอมชัด และไม่ตกผลึก เป็นน้ำผึ้งที่มีชื่อเสียงจากพื้นที่ป่าชายเลนภาคใต้และภาคตะวันออก เก็บได้หลายช่วงของปี และมักเกี่ยวข้องกับผึ้งหลวงและผึ้งโพรง

-2-

8. **น้ำผึ้งยางพารา** ถือเป็นเอกลักษณ์พิเศษ เพราะผึ้งเก็บน้ำหวานจากตาใบยางพารา ไม่ได้มาจากดอกไม้โดยตรง รสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย และมีแนวโน้มตกผลึกเมื่ออุณหภูมิต่ำ



9. **น้ำผึ้งดอกกาแฟ** มีรสหวานกลาง ๆ กลิ่นหอมอ่อนเฉพาะตัวจากดอกกาแฟ สีออกน้ำตาลใส ไม่ตกผลึก พบได้ทั้งภาคเหนือและภาคใต้

10. **น้ำผึ้งดอกแมคคาเดเมีย** ถือเป็นน้ำผึ้งมูลค่าสูง รสหวานนุ่ม มีกลิ่นหอมเฉพาะ สีทองสวย การเปลี่ยนสีช้า พบเด่นที่จังหวัดเชียงราย เก็บช่วงมกราคมถึงมีนาคม

11. **น้ำผึ้งชันโรง** เป็นอีกชนิดที่คนสนใจมากในช่วงนี้ คือ น้ำผึ้งจากผึ้งชันโรงคะ น้ำผึ้งชนิดนี้มีความโดดเด่นมาก เพราะรสหวานอมเปรี้ยว สีน้ำตาลเข้มถึงดำ และมีพหุผลิผสมอยู่ตามธรรมชาติ จึงมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ ฟลาโวนอยด์ วิตามิน และแร่ธาตุ พบได้ทั่วประเทศ และผลผลิตเด่นช่วงกุมภาพันธ์ถึงกรกฎาคมคะ

3. **ไขข้อสงสัย ความเข้าใจผิดเรื่องน้ำผึ้ง**

ถาม มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่บ่อยครั้งว่า หากน้ำผึ้งเกิดการตกผลึก หรือจับตัวเป็นเกล็ด แสดงว่าเป็นน้ำผึ้งปลอมหรือเสื่อมคุณภาพ เรื่องนี้จริงหรือไม่

ตอบ ไม่เป็นความจริงคะ การตกผลึกของน้ำผึ้งเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของน้ำผึ้งบางชนิด ซึ่งขึ้นอยู่กับสัดส่วนของน้ำตาลในน้ำผึ้ง โดยเฉพาะกลูโคส รวมถึงอุณหภูมิในการเก็บรักษาด้วย จึงไม่ใช่สัญญาณว่าน้ำผึ้งเสียหรือเป็นน้ำผึ้งไม่แท้แต่อย่างใด แต่เป็นคุณลักษณะตามธรรมชาติของน้ำผึ้งแต่ละชนิดคะ

ถาม แล้วในเรื่องของสีของน้ำผึ้ง หลายคนมักเข้าใจว่าน้ำผึ้งสีเข้มคุณภาพดีกว่าสีอ่อน เรื่องนี้ถูกต้องหรือไม่

ตอบ จริง ๆ แล้วสีของน้ำผึ้งไม่ได้เป็นตัวชี้วัดว่าน้ำผึ้งชนิดใดดีกว่าหรือด้อยกว่า แต่เป็นลักษณะที่สะท้อนถึงแหล่งพืชอาหารที่ผึ้งไปเก็บน้ำหวานมาแตกต่างกัน เช่น บางชนิดมีสีอ่อนใส บางชนิดมีสีอำพันหรือสีเข้ม ซึ่งแต่ละชนิดล้วนมีเอกลักษณ์ ทั้งด้านรสชาติ กลิ่น และคุณสมบัติเฉพาะตัวคะ

4. **คำแนะนำการเลือกซื้อน้ำผึ้งที่ดีและมีคุณภาพ**

สำหรับการเลือกซื้อน้ำผึ้งที่ดีและมีคุณภาพ มีข้อสังเกตง่าย ๆ

ประการแรก ควรเลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีฉลากแสดงแหล่งที่มา วันผลิต วันหมดอายุ และหากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน เช่น มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้

ประการต่อมา สังเกตลักษณะของน้ำผึ้ง น้ำผึ้งแท้มักมีความหนืดตามธรรมชาติ กลิ่นหอมเฉพาะตัว ตามชนิดของดอกไม้ และรสชาติกลมกล่อม ไม่หวานแหลมผิดธรรมชาติที่สำคัญ อย่าตัดสินคุณภาพจากการตกผลึก เพราะอย่างที่กล่าวไป น้ำผึ้งบางชนิดตกผลึกได้ตามธรรมชาติ ไม่ได้แปลว่าปลอมหรือเสื่อมคุณภาพ

อีกข้อหนึ่งคือ หลีกเลี่ยงการซื้อวิธีทดสอบน้ำผึ้งแท้แบบง่าย ๆ ตามสื่อออนไลน์บางประเภท เช่น หยดน้ำผึ้งลงน้ำ หรือทดสอบด้วยไฟ เพราะไม่สามารถยืนยันความแท้ได้อย่างถูกต้อง การตรวจคุณภาพที่น่าเชื่อถือควรอาศัยมาตรฐานทางวิชาการหรือการตรวจวิเคราะห์ต่อไป

หากเลือกใช้น้ำผึ้งที่ดีและมีคุณภาพจากแหล่งผลิตที่มีคุณภาพ นอกจากได้ประโยชน์จากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนเกษตรกรผู้เลี้ยงผึ้งอีกด้วย

-3-

หมายเหตุ เทปต่อไปในเดือนมิถุนายน 2569 จะเป็นเทปให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องแนะนำความรู้เรื่องคุณสมบัติของน้ำผึ้ง และการเก็บน้ำผึ้งเดือน 5

เกษตรกรสามารถขอคำแนะนำหรือการอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงแมลงเศรษฐกิจได้จากที่ไหน

1. กลุ่มส่งเสริมแมลงเศรษฐกิจ สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร (ส่วนกลาง กทม.)
2. ศูนย์ส่งเสริมเทคโนโลยีการเกษตร ด้านแมลงเศรษฐกิจ จังหวัดเชียงใหม่
3. ศูนย์ส่งเสริมเทคโนโลยีการเกษตร ด้านแมลงเศรษฐกิจ จังหวัดชุมพร
4. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดจันทบุรี
5. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดขอนแก่น
6. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดอุดรธานี

กำหนดออกอากาศ : วัน..... ที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2569

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงเพื่อการเกษตร คลื่นความถี่ AM. 1386 กิโลเฮิร์ต

เรียบเรียงโดย : กลุ่มส่งเสริมแมลงเศรษฐกิจ สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร