

Smile Lanna Food corner

อาหารล้านนาปลอดอภัย

ลำไย...ผลไม้สวรรค์

เราทราบกันดีว่าการรับประทานผลไม้ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และทราบหรือไม่ว่าผลไม้บางชนิดมีสรรพคุณรักษาโรคร้ายได้อย่างน่ามหัศจรรย์

ลำไย ถือเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าอย่างมหัศจรรย์ไม่เพียงแต่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการจากสารอาหาร ที่จำเป็นต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน / กลีโคไซด์ และแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเท่านั้น ลำไยยังมีคุณค่าทางการแพทย์และเภสัชอีกด้วย

ในทางการแพทย์แผนโบราณของจีนจัดให้ลำไยแห้งเป็นส่วนผสมในตัวยาที่มีสรรพคุณ ใช้บำรุงหัวใจ บำรุงเลือด บำรุงประสาท บำรุงผิวพรรณ ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการเครียด กระวนกระวายนอนไม่หลับ เป็นต้น ชาวจีนโบราณนิยมกินลำไยแห้งหรือต้มดื่มน้ำลำไยอุ่นๆ บ้างก็เอามาปรุงเป็นอาหาร หั่นผอยผัดกับข้าวก็ได้ หรือจะเอามาต้มน้ำแกงก็มีประโยชน์ต่อผิวพรรณและสุขภาพเช่นกัน

ในประเทศไทย ผลการวิจัยลำไยแห้งจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดย รศ.ดร.อุษณีย์ วิณิชเขตคำนวณ ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ พบว่าในลำไยแห้งมีฤทธิ์ยับยั้งสารก่อมะเร็ง ช่วยลดอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดขาว และในอนาคตอาจนำมาใช้ร่วมกับการรักษามะเร็งเพราะให้ผลข้างเคียงน้อยลงหรือไม่มีเลย ทำให้ลดขนาดการใช้ยาหรือเคมีบำบัดลงที่มีผลข้างเคียงมากกว่า ทั้งยัง ยืนยันสรรพคุณประโยชน์ของลำไยว่ามีสารออกฤทธิ์เหนียวนำเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่และเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวให้ตาย สารที่ยับยั้งความเป็นพิษของสารก่อมะเร็งทางเดินอาหาร สารที่ออกฤทธิ์ลดการเสื่อมสลายของข้อเข่า ผลการวิจัยล่าสุดได้พบว่าลำไยแห้งสามารถออกฤทธิ์ทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยับยั้งกระบวนการสร้างเม็ดสีผิวเมลานิน ได้ดีกว่าสารเคมีที่ใช้ในเครื่องสำอางปัจจุบัน



ถึงแม้ว่าหลายคนจะมีความเชื่อกันว่าหากรับประทานลำไยมากจะทำให้อ้วน แต่ความเป็นจริงรสหวานจากน้ำตาลผลไม้ นั้นจะย่อยง่ายและมีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งคือน้ำตาล 3 ชนิด กลูโคส ฟรุคโตส และซูโครสที่ร่างกายต้องการ

ในประเทศไทยจังหวัดลำพูนเป็นจังหวัดที่มีการปลูกลำไยมากที่สุด ซึ่งถือเป็นพืชเศรษฐกิจหลักของจังหวัดจนมีการเปรียบเปรยว่า "ลำพูนคือลำไย ลำไยคือลำพูน" โดยรัฐบาลให้การส่งเสริมจัดอยู่ในกลุ่มเป็นผลไม้เศรษฐกิจ เพื่อการส่งออก ซึ่งมีมูลค่าการส่งออกสูงปีละหลายพันล้านบาท ทั้งในรูปแบบลำไยสด อบแห้ง แช่แข็ง และลำไยกระป๋อง นำมาซึ่งรายได้แก่ชุมชนและประเทศ ร้อยทั้งนี้แล้ว หันมารับประทานลำไยกันเถาะ นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรแล้ว ยังทำให้สุขภาพดีอีกด้วย



จังหวัดเชียงใหม่



จังหวัดแม่ฮ่องสอน



จังหวัดลำพูน



จังหวัดลำปาง