

มังกุด : ราชีนีแห่งผลไม้ กับ ประโยชน์ที่น่ารู้

หากเราได้ไปตลาดในช่วงนี้ คงจะเห็นผลไม้ต่างๆ วางขายมากมาย เนื่องจากในช่วงฤดูฝนจะมีผลไม้ ออกผลผลิตมาให้เราได้บริโภคหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น เงาะ มะม่วง ทุเรียนหรือมังกุด แต่ในที่นี้จะพูดถึงผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ควรค่าแก่การบอกต่อนั่นก็คือ “มังกุด”



มังกุด มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Mangosteen ชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Garcinia mangostana* Linn. มีฉายาในแถบเอเชียว่า “ราชินีแห่งผลไม้ (The queen of fruits)” เพราะจากลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบบนหุ้มคล้ายๆ กับมงกุฎของพระราชินี เนื้อในขาว มีรสชาติหวานอร่อย

มังกุดเป็นผลไม้เมืองร้อน ในกลุ่มของไม้ยืนต้นที่มีความสูงมากกว่า 10 เมตร มีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปลูกมากในประเทศไทย มาเลเซีย เวียดนาม กัมพูชา พม่า และฟิลิปปินส์ ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ มีเนื้อใบค่อนข้างหนาและเหนียว ผิวใบเป็นมันเงา ดอกออกเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ มักขึ้นตรงซอกใบที่อยู่ใกล้ๆ บริเวณปลายกิ่ง ผลมังกุด มีลักษณะเป็นทรงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3.2-7 เซนติเมตร เปลือกหนาประมาณ 0.7-1.0 เซนติเมตร มีสีม่วงอมแดง เมื่อแก่จัดสีจะเปลี่ยนไปเป็นสีน้ำตาล ส่วนของเปลือกด้านนอกมีลักษณะแข็ง เป็นมัน เปลือกด้านในอ่อน มีสีม่วงแดง ถัดมาเป็นเนื้อผล มีลักษณะเป็นรอน 4-8 รอน แต่ละรอนห่อหุ้มเมล็ด 1 เมล็ด มีเส้นใบสีชมพูติดอยู่ เนื้อผลมีสีขาว อ่อนนุ่มคล้ายวุ้น มีรสหวานอมเปรี้ยว และด้วยรสชาติที่หวานอมเปรี้ยวของมังกุด จึงทำให้มังกุดเป็นผลไม้ที่นิยมของคนไทยมาช้านาน อีกทั้ง มังกุดยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่หลากหลาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ ได้

เรามาดูกันค่ะว่า..สรรพคุณของมังกุด ที่มีประโยชน์ในการรักษาโรค มีอะไรบ้าง..!!!

1. กินมังกุดช่วยให้อารมณ์ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ลดความเครียด และป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
2. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ปรับระบบภูมิคุ้มกันให้สมดุล จึงช่วยลดโอกาสจะเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด การอักเสบในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตับเสื่อม โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์เป็นพิษ ข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น
3. กินมังกุดช่วยลดคอเลสเตอรอลและลดไขมันที่ไม่ดีในเส้นเลือด รวมทั้งช่วยขยายตัวของหลอดเลือด ทำให้ลดความเสี่ยงจะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเกี่ยวกับทางเดินหัวใจ
4. มังกุดมีสรรพคุณในการจับอนุมูลอิสระได้ดีกว่าผลไม้ชนิดอื่นๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง สดใส



5. ช่วยย่อยอาหารและลดอาการท้องผูก
เนื่องจากเนื้อมังคุดสุกมีกากใยอาหารสูง

6. แก้อาการท้องเสีย หากมีอาการท้องเสีย ท้องร่วง
เรื้อรัง หรือถ่ายเป็นมูกเลือด มังคุดสามารถช่วยรักษา
ได้ ด้วยการนำเปลือกมังคุด จำนวน 1 ลูก ไปตากแห้ง
จากนั้นนำมาต้มกับน้ำปูนใส แล้วดื่มแต่น้ำ

7. รักษาสิว สารสกัดจากเปลือกมังคุดมีคุณสมบัติในการรักษาสิว ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ
เชื้อแบคทีเรียสาเหตุการเกิดสิว และลดการอักเสบได้ดี

8. ช่วยลดน้ำหนัก ในทางการแพทย์ได้ยืนยันว่า กินมังคุดแล้วไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น แม้ว่ามังคุด
มีรสชาติดีหวาน แต่ก็มีแคลอรีน้อยและพลังงานต่ำ จึงเป็นอาหารเสริมที่ดีสำหรับการลดน้ำหนัก

9. รักษาโรคผิวหนัง ตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน หากนำเปลือกมังคุดแห้งมาต้มน้ำอาบหรือผสมปูน
สามารถใช้ทาแก้โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อน เชื้อรา และผดผื่นคันได้

10. รักษาและสมานแผลในช่องปาก หากเกิดอาการปากแตกจะช่วยให้หายเร็วขึ้น ลดกลิ่นปาก
บำรุงสุขภาพภายในช่องปากและเหงือกให้แข็งแรง

11. ลดและควบคุมระดับน้ำตาลได้ ซึ่งส่งผลช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

12. ประโยชน์ในด้านสายตา หากใครที่มีปัญหาเรื่องสายตา หรือกลัวว่าจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับ
สายตา สามารถกินมังคุดจะช่วยป้องกันปัญหานี้ได้

13. ป้องกันการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งชนิดต่างๆ ในร่างกายได้ดี โดยจากการวิจัยพบว่า สารสกัด
จากมังคุดทั้งลูก ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาวชนิดที่มีฤทธิ์กำจัดและป้องกันการก่อเกิดเซลล์มะเร็งได้เกือบ
ทุกชนิด

14. ยับยั้งเชื้อ HIV คุณสมบัติทางการแพทย์ที่สำคัญของสารสกัดจากมังคุดอีกข้อคือ ช่วยยับยั้ง
เชื้อไวรัส HIV บางตัวได้ (แต่ไม่ได้ป้องกันเชื้อไวรัส HIV) โดยสารแซนโทนินนั้นมีฤทธิ์ช่วยต้านและยับยั้ง
การติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เชื้อรา เชื้อจุลินทรีย์ และเชื้อไวรัสต่างๆ อย่างเชื้อเอชไอวี หรือเชื้อวัณโรค
ได้

15. ประโยชน์จากเมล็ดของมังคุด ส่วนของเมล็ดมังคุดนั้นมีรสฝาด จึงทำให้ไม่มีใครกินหรืออาจ
คิดว่ากินไม่ได้ แต่จริงๆ แล้วเมล็ดมังคุดสามารถกินได้ อีกทั้งยังมีประโยชน์เพราะมีกรดไลโนเลอิก ซึ่ง
ร่างกายมีความต้องการ แต่ไม่สามารถสร้างเองได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับจากอาหารเท่านั้น

จากสรรพคุณที่มากมายของมังคุด อาจทำให้เรารู้สึก...ว้าว...แต่สิ่งใดที่มีประโยชน์ ย่อมมีโทษ
เช่นกัน ดังนั้น เราจึงควรบริโภคมังคุดในปริมาณที่พอเหมาะ เนื่องจากมีผู้บริโภคบางคนมีอาการผิวหนัง
บวมแดง เป็นผื่นคันตามตัว ปวดศีรษะ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ลำไส้แปรปรวน จากสารแซนโทน
(Xanthone) ที่มีมากในมังคุด ส่วนสารแทนนิน (Tannin) ที่อยู่ในเปลือกของมังคุด อาจทำให้เกิดการเป็น
พิษต่อตับหรือไต ก่อให้เกิดมะเร็งในช่องปาก ในทางเดินอาหารส่วนบน และยังไปลดจำนวนเม็ดเลือดขาว
จนทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงจากปกติได้

ดังนั้น การบริโภคมังคุดที่ดี ก็คือการบริโภคอย่างมีสติ ในปริมาณที่พอเหมาะ เราจึงจะได้รับ
ประโยชน์ ที่ไม่เป็นโทษกับร่างกายนะค่ะ ไปค่ะ..ไปตลาดกัน ไปซื้อมังคุดติดบ้านไว้สักกิโลสองกิโล ☺

.....การบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล..จะได้รสชาติและราคาที่ติดใจอีกด้วยค่ะ.....

แหล่งอ้างอิง

โทษของมังคุด. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 25 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก:

<https://sites.google.com/site/ratiaspp2538/thos-khx-ngmang-khu>

ประโยชน์ของมังคุด ป้องกันการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งชนิดต่างๆ. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 14 พฤษภาคม

2563]. เข้าถึงจาก: <http://www.nummungskud.com/article/42/ประโยชน์ของมังคุด-ป้องกันการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งชนิดต่างๆ>

ประโยชน์ของมังคุด ราซินีแห่งผลไม้ไทยที่ต้องลิ้มลอง. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 13 พฤษภาคม 2563].

เข้าถึงจาก: <https://www.bim100apco.com/16913540/ประโยชน์ของมังคุด-ราซินีแห่งผลไม้ไทยที่ต้องลิ้มลอง>

นพพล รุ่งเพ็ชรรัตน์. มังคุด ราซินีแห่งผลไม้ (Mangosteen). [ออนไลน์]. ธันวาคม, 2559. [อ้างถึงวันที่ 13

พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://mangoodhealth.com/mangosteen/>

มังคุด สรรพคุณ และการปลูกมังคุด. [ออนไลน์]. ธันวาคม, 2557. [อ้างถึงวันที่ 14 พฤษภาคม 2563].

เข้าถึงจาก: <https://puechkaset.com/มังคุด/>

มังคุด ประโยชน์และสรรพคุณที่คาดไม่ถึง. [ออนไลน์]. มกราคม, 2563. [อ้างถึงวันที่ 13 พฤษภาคม 2563].

เข้าถึงจาก: <https://amprohealth.com/magazine/mangosteen/>

แฟ้มประมวลสารสนเทศเฉพาะเรื่อง มังคุด : ผลิตภัณฑ์และการแปรรูป (Mangosteen : Products and

Processing). [ออนไลน์]. ธันวาคม, 2560. [อ้างถึงวันที่ 14 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก:

http://lib3.dss.go.th/fulltext/c_book/bsti/bsticf107.pdf