

## ประโยชน์ของมังคุด ราชินีแห่งผลไม้ไทยที่ต้องลิ้มลอง

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2557

ประโยชน์ของมังคุด สรรพคุณของมังคุด มีมากมาย วันนี้เรามิบทความเกี่ยวกับมังคุดมาฝาก

ย่างเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว นับว่าเป็นข่าวดีของคนทำไร่ทำสวน เพราะจะมีผลไม้ผลิดอกออกผลมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภคมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เงาะ น้อยหน่า หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งมังคุดซึ่งถือว่าเป็นผลไม้ที่อร่อยมาก และยังได้ชื่อว่าเป็นราชินีของผลไม้ในประเทศไทยอีกด้วย วันนี้ทางกระปุกดอทคอมจึงได้นำความรู้และประโยชน์ของมังคุดมาฝากกันค่ะ

### มังคุดกับความเป็นมา

มังคุด เป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จักมังคุดได้เป็นอย่างดี ซึ่งมังคุดมีชื่อเรียกต่าง ๆ และมีความเป็นมา ดังนี้

มังคุด ชื่อภาษาอังกฤษคือ mangosteen มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Garcinia mangostana* Linn. มีชื่อเรียกในภาษามลายูว่ามังกุตาน manggustan ภาษาอินโดนีเซียเรียกมังกีส ภาษาพม่าเรียกมิงกุทธี ภาษาสิงหลเรียกมังกุต เป็นพันธุ์ไม้ไม่ผลัดใบเขตร้อนชนิดหนึ่ง เชื่อกันว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ที่หมู่เกาะซุนดาและหมู่เกาะโมลุกกะ แพร่กระจายพันธุ์ไปสู่หมู่เกาะอินดีสตะวันตกเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 24 แล้วจึงไปสู่กัวเตมาลา ฮอนดูรัส ปานามา เอกวาดอร์ ไปจนถึงฮาวาย

ในประเทศไทยมีการปลูกมังคุดมานานแล้วเช่นกัน เพราะมีกล่าวถึงในพระราชนิพนธ์เรื่องรามเกียรติ์ในสมัยรัชกาลที่ 1 นอกจากนี้ ในบริเวณโรงพยาบาลศิริราชยังเคยเป็นที่ตั้งของวังที่มีชื่อว่า "วังสวนมังคุด" ในจดหมายเหตุของราชทูตจากศรีลังกาที่เข้ามาของพระสงฆ์ไทย ได้กล่าววามังคุดเป็นหนึ่งในผลไม้ที่นำออกมารับรองคณะทูต

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของมังคุด

มังคุด มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ดังนี้

มังคุดเป็นไม้ยืนต้น สูง 10-12 เมตร ทุกส่วนมียางสีเหลือง ใบเดี่ยว เนื้อใบหนาและค่อนข้างเหนียวคล้ายหนัง หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีอ่อนกว่า ดอกเดี่ยวหรือเป็นคู่ ออกที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง สมบูรณ์เพศหรือแยกเพศ กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเป็นผล กลีบดอกสีแดง ฉ่ำน้ำ ผลเป็นผลสด ค่อนข้างกลม เปลือกนอกค่อนข้างแข็ง เมื่อแก่เต็มที่มีสีม่วงแดง ยางสีเหลือง มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4-6 เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผลได้ ขึ้นอยู่กับขนาดและอายุของผล จำนวนกลีบของเนื้อจะเท่ากับจำนวนกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร

ส่วนของเนื้อผลที่กินได้ของมังคุดเป็นชั้นเอนโดคาร์ป (endocarp) ซึ่งพัฒนามาจากเปลือกหุ้มเมล็ดเรียกว่า aril มีสีขาว มีกลิ่นหอม ส่วนกลางสุดของผลที่เป็นแถบสีเขียวที่ติดอยู่เรียงเป็นวงพัฒนามาจากปลายยอดเกสรตัวเมีย (stigma) มีจำนวนเท่ากับจำนวนเมล็ดภายในผล เมล็ดมังคุดเพาะยากและต้องได้รับความชื้นจนกว่าจะงอก เมล็ดมังคุดเกิดจากชั้นนิวเซลลาร์ ไม่ได้มาจากการปฏิสนธิ เมล็ดจะงอกได้ทันทีเมื่อออกจากผลแต่จะตายทันทีที่แห้ง

มังคุดมีพันธุ์พื้นเมืองเพียงพันธุ์เดียว แต่ถ้าปลูกต่างบริเวณกันอาจมีความผันแปรไปได้บ้าง ในประเทศไทยจะพบความแตกต่างได้ระหว่างมังคุดในแถบภาคกลางหรือมังคุดเมืองนนท์ ที่ผลเล็ก ชั่วยาว เปลือกบาง กับมังคุดปักชำโตที่ผลใหญ่กว่า ชั่วผลสั้น เปลือกหนา

### ประโยชน์ของมังคุด สรรพคุณเพียบ

มังคุดเป็นผลไม้จากเอเชียที่ได้รับความนิยมมาก ได้รับขนานนามว่าเป็น "ราชินีของผลไม้" อาจเป็นเพราะด้วยลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ที่หัวขั้วของผลคล้ายมงกุฎของพระราชินี ส่วนเนื้อในก็มีสีขาวสะอาด มีรสชาติที่หวานอร่อย

### เนื้อมังคุด

มีการนำมังคุดมาประกอบอาหารบ้างทั้งอาหารคาว เช่น แกง ยำ และอาหารหวาน เช่น มังคุดลอยแก้ว แยมมังคุด มังคุดกวน มังคุดแช่อิ่ม ในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีการทำมังคุดคัต ด้วยการแกะเนื้อมังคุดหามาเสียบไม้รับประทาน ในขณะที่ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานมังคุดสุกเป็นผลไม้ ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันอาการไข้ (ไข้ระดับต่ำ) ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มพลังงานแกรงกาย เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว ออกฤทธิ์ต้านสิวกักเสบได้ดี และมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า ลดความเครียด

การรับประทานมังคุดเป็นประจำ จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี อารมณ์ดีอยู่เสมอ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย และลดไขมันที่ไม่ดีในเส้นเลือด

มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดเนื้องอกในร่างกาย มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน  
ด้วยคุณสมบัติในการลดและควบคุมระดับน้ำตาลอีกด้วย

เนื้อมังคุด มีเส้นใยสูง ช่วยเรื่องการขับถ่ายและมีวิตามินเกลือแร่สูงมาก เช่น กรดอินทรีย์  
น้ำตาล แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก

### เปลือกมังคุด

ส่วนเปลือกของมังคุดมีสารให้รสฝาด คือแทนนิน แซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน)  
ซึ่งแทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว  
ส่วนแมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี ในทางยาสมุนไพร  
ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งต้มกับน้ำหรือย่างไฟ ผูกกับน้ำปูนใส แกทท้องเสีย เปลือกแห้งฝนกับน้ำปูนใส  
ใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย นอกจากนี้ เปลือกมังคุดมีสารป้องกันเชื้อราเหมาะแก่การหมักปุ๋ย  
ชาวอินโดนีเซียในรัฐเปรละ ประเทศมาเลเซีย ใช้เปลือกผลแห้งรักษาแผลเปิด

### น้ำมังคุด

น้ำมังคุดช่วยปรับระดับภูมิคุ้มกันให้สมดุล ด้วยการหลั่งสาร Interleukin และ Tumor Necrosis  
Factor ช่วยยับยั้งการหลั่งสารฮีสตามีน ลดอาการแพ้ภูมิตนเอง (ในโรค SLE) และลดการอักเสบ ในผู้ป่วยเบาหวาน  
ระดับเสื่อม ไตวาย ขอเขาเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์เป็นพิษ  
ความผิดปกติของสมองอันเนื่องจากการอักเสบ

### มังคุดกินแล้วอ้วนไหม

หลายคนสงสัยเหลือเกินว่ามังคุดกินแล้วจะอ้วนไหม เรามาดูกันดีกว่าว่าเป็นอย่างไร

แม้มังคุดจะมีรสชาติหวานแต่มีพลังงานต่ำ แคลอรีน้อย จึงไม่ต้องกลัวอ้วน  
แถมทางการแพทย์นั้นยังยืนยันว่ามังคุดเป็นอาหารเสริมที่ดีซึ่งช่วยลดความอ้วนได้ด้วยมังคุดเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยสูง  
จึงเป็นประโยชน์ต่อการขับถ่ายทำให้ท้องไม่อืด และป้องกันมะเร็งลำไส้ได้  
จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก

### มังคุดมีกี่กิโลแคลอรี

ในมังคุด 100 กรัม จะมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

แคโรทีน 60-63

น้ำ 80.20-84.90 กรัม

โปรตีน 0.50-0.60 กรัม

ไขมัน 0.10-0.60 กรัม

แคลเซียม 0.01-8.00 มิลลิกรัม

เหล็ก 0.20-0.80 มิลลิกรัม

กรดแอสคอร์บิก 1.0-2.00 มิลลิกรัม

คาร์โบไฮเดรต 14.30-15.60 กรัม

ใยอาหาร 5.00-5.10 กรัม

ถั่ว 0.20-0.23 กรัม

ซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวตาส 16.42-16.62 กรัม

ฟอสฟอรัส 0.02-12.00 มิลลิกรัม

โพแทสเซียม 0.03 มิลลิกรัม

## มังคุดป้องกันเชื้อ HIV หรือเปล่า

มังคุดมีประโยชน์นานัปการ ในส่วนของเชื้อเอชไอวี (HIV) นั้น มังคุดอาจจะไม่ได้ป้องกันเชื้อ HIV แต่ก็ช่วยยับยั้งเชื้อ HIV บางตัว โดย ศ.พิชญ์ ศุภผล อาจารย์วิทยาลัยปิโตรเลียมและปิโตรเคมี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไต่กลางไว้ดังนี้

เปลือกมังคุดมีคุณสมบัติมากหลาย หากนำเปลือกด้านในของมังคุดมาผ่านกรรมวิธีพิเศษทางเคมี จะสามารถสกัดได้สารแซนโทน (Xanthones) ในปริมาณสูง ซึ่งสารดังกล่าวมีสรรพคุณทางการแพทย์ที่สำคัญ คือ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ สมานแผล รักษาเซลล์มะเร็ง มาเชื่อก่อโรคทางเดินระบบหายใจร้ายแรงได้ และมีคุณสมบัติในการยับยั้งเชื้อไวรัส HIV บางตัว

เช่นเดียวกับ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 323 เขียนโดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร กล่าวว่า สารสกัดเมทานอลและสารจากเปลือกผลมังคุด ช่วยยับยั้งเอนไซม์โปรทีเอส (HIV-1 pro-tease) ซึ่งเป็นเชื้อที่จำเป็นต่อวงจรชีวิตของเชื้อ HIV และสารสกัดน้ำและสารสกัดเมทานอลจากเปลือกผลมังคุด ยังสามารถยับยั้งเอนไซม์รีเวิร์สทรานสคริปเทส (reverse transcriptase) ในเชื้อ HIV อีกด้วย

## มังคุดกับการรักษาโรคมะเร็ง

นอกจากจะยับยั้งเชื้อ HIV บางตัวแล้ว มังคุดยังสามารถป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งเกือบทุกชนิดได้ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย บริษัท เอเซียเน ฟรายโตซูติคอลส์ จำกัด (มหาชน) และ ม.เชียงใหม่ ได้ค้นพบสูตรสารต้านมะเร็งจากมังคุดทั้งลูก

**โดยสารสกัดจากมังคุดช่วยสร้างเม็ดเลือดขาวชนิด ทีเอช 1 (Th1) และ ทีเอช 17 (Th17) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยกำจัดและป้องกันการก่อเกิดเซลล์มะเร็งเกือบทุกชนิดได้ และนำมังคุดยังสร้างเม็ดเลือดขาวชนิดทีเร็ก (Treg) ที่ช่วยจัดระเบียบให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสมดุล ขณะที่ผลทดลองกับผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้ายพบว่า คนไข้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด**

นอกจากนี้หัวหน้าทีมวิจัย ศ.ดร.พิเชษฐ วิริยะจิตรา ผู้ก่อตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย กล่าวว่า สารสกัดจากมังคุดสามารถสร้างเม็ดเลือดขาว TH-1 ที่เป็นสารช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย และสามารถป้องกันโรคได้โดยเฉพาะเซลล์มะเร็ง

### **มังคุดต้มสุก หรือ มังคุดหนึ่ง ดีจริงหรือ?**

ปัจจุบันคนไทยมักนิยมวิธีการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย การนำเอามังคุดมาต้มหรือหนึ่ง เพื่อได้ประโยชน์จากเปลือกมังคุดก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมกัน **ทำให้มีการแชร์วิธีนี้ในโลกสังคมออนไลน์และมีผู้พูดถึงกันอย่างมาก เพราะเชื่อกันว่ากินมังคุดด้วยวิธีนี้แล้วจะช่วยป้องกันไตสารพัดโรค** ผิวพรรณจะสวย ผ่องใส ซึ่งวิธีดังกล่าวได้มีการอธิบายไว้ ดังนี้

เนื้อเปลือกของมังคุดมีสารแซนโทนมากกว่า 40 ชนิด หนึ่งในสารดังกล่าวมีสารแอลฟา-แมงโกสทิน ซึ่งเป็นผลึกสีเหลืองอยู่ในเนื้อเปลือก เป็นสารแซนโทนตัวหนึ่งในกลุ่มสารแซนโทนที่มีอยู่ทั้งหมด ซึ่งละลายได้ในน้ำร้อน ทั้งนี้ยังมีสารแซนโทนตัวอื่น ๆ อีก ที่อยู่ในรูปของไกลโคไซด์ ละลายได้ในน้ำ นอกจากกลุ่มสารแซนโทนแล้ว ในเนื้อเปลือกผลมังคุดยังมีกลุ่มสารแอนโทไซยานินและกลุ่มสารแทนนิน แยกเป็นคอนเดนซแทนนิน ไฮโดรไลซาเบิลแทนนิน ซึ่งเป็นสารพอลิฟีนอล เมื่อรวมกันเข้าแล้วจึงมีคุณสมบัติรวมกันอย่างที่นำไปใช้กันอยู่

การต้ม หรือ การหนึ่ง เป็นการทำให้สารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในเนื้อเปลือกมังคุดซึมออกมา การสกัดสารแบบนี้อาจจะได้สารที่เป็นประโยชน์ไม่มากนัก แต่ก็เพียงพอต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสามารถทำได้ง่าย

**อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ยังไม่มีข้อมูล งานวิจัยหรือการทดลองที่แน่ชัด ควรหาข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนนำไปปฏิบัติ**

### **น้ำหมักเปลือกมังคุดมีประโยชน์หรือโทษกันแน่**

**น้ำหมักเปลือกมังคุด คืออะไร มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร มีการอธิบายไว้ ดังนี้**

มังคุดเป็นผลไม้ที่เปลือกมีคุณประโยชน์สูง  
บางข้อมูลอ้างว่าหมักแคเปลือกก็ได้คุณประโยชน์มหาศาล  
ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางก็นิยมนำเปลือกไปสกัดสารออกฤทธิ์เพื่อใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง  
แม้แต่ น้ำมันมังคุดยังมีออกจำหน่ายเป็นวิตามินดีดีริงค์ ในมังคุดมีสารที่เรียกว่า แซนโทน (xanthones) ซึ่งมีมากในเปลือก  
ผล และเมล็ด มีน้อยในเนื้อผล ทำให้หลายคนที่มีความเชื่อเรื่องคุณประโยชน์ในเปลือกมังคุด  
นิยมทำน้ำมันหมักเปลือกมังคุดรับประทาน

ทั้งนี้ อย. ได้มีการให้ข้อมูลว่า ในมังคุด มีสารแซนโทน (xanthones)  
ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ลดความดันโลหิต ต้านมะเร็ง และแก้แพ้ อย่างไรก็ตาม  
ยังขาดข้อมูลการทดลองทางคลินิกที่สนับสนุนว่าการบริโภคมังคุดสามารถมีฤทธิ์รักษาโรคดังกล่าวได้  
จึงได้เตือนประชาชนผู้บริโภคว่า อย่าหลงเชื่อการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง  
โดยเฉพาะการหวังผลในการบำบัดรักษา หรือบรรเทาอาการของโรค

### เมล็ดมังคุดทานได้ไหม

หลายคนชอบทานมังคุดเป็นอย่างมาก พอทานแล้วเคี้ยวเพลิน ๆ  
ก็อยากจะเคี้ยวเมล็ดมังคุดลงไปด้วย ทั้งนี้การทานเมล็ดมังคุดนั้นไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด  
เพียงแต่เมล็ดมังคุดอาจมีรสฝาด ทำให้ไม่นิยมทานกันเท่าที่ควร  
และอาจยังทำให้ติดคอเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นหลีกเลี่ยงการกลืนเมล็ดมังคุดเมล็ดใหญ่ ๆ  
ย่อมจะเป็นการดีกว่า

ทั้งนี้ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลว่า  
ปกติหลายคนมักจะทิ้งเปลือกและเมล็ดมังคุดไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะไม่ทราบประโยชน์  
ซึ่งความจริงแล้วในเมล็ดมังคุดมีกรดไลโนเลอิก ที่ร่างกายต้องการและสร้างขึ้นไม่ได้  
ต้องรับจากอาหารภายนอกเท่านั้น หากรับประทานมังคุดแล้วเคี้ยวเมล็ดกลืนไปด้วยจะได้รับประโยชน์จากกรดนี้

นอกจากนี้ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 323 เขียนโดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ให้ข้อมูลว่า  
บางประเทศนิยมนำเมล็ดของมังคุดมาต้มหรือคั่วกินเป็นของว่างอีกด้วย

### โทษของมังคุด

ในมังคุดมีสารแซนโทน (Xanthone) ในปริมาณมาก แม้จะมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยลดการอักเสบ ลดความดันโลหิต ช่วยต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง และอาการแพ้ต่าง ๆ  
แต่ก็ยังมีขาดข้อมูลในการสนับสนุนว่ามังคุดจะสามารถรักษาอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้จริง  
ถึงแม้ยังไม่มีรายงานการศึกษาความเป็นพิษในมนุษย์ แต่ก็พบอาการไม่พึงประสงค์หลายอย่างในแต่ละบุคคล  
เช่น มีอาการผิวหนังบวมแดง เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว ปวดศีรษะ ปวดบริเวณข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ถ่ายเหลว

## ลำไส้แปรปรวน เป็นต้น

นอกจากนี้มังคุดยังมีสารแทนนิน (Tannin) ที่อยู่ในเปลือกของมังคุด หากบริโภคมากเกินไปและต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดเป็นพิษต่อตับไต การเกิดมะเร็งในร่องแก้ม ในทางเดินอาหารส่วนบน และยิ่งไปลดจำนวนของเม็ดเลือดขาวจนทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงจากปกติ

ดังนั้นการรับประทานที่ดีที่สุดคือการรับประทานอย่างมีสติ ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานผลไม้ให้หลากหลาย ไม่ซ้ำกัน ไม่อย่างนั้นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมายมันอาจจะกลายเป็นโทษต่อร่างกายเสียเอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [กระปุกดอทคอม](#)