ประโยชน์ของมังคุด ราชินีแห่งผลไม้ไทยที่ต้องลิ้มลอง

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2557

ประโยชน์ของมังคุด สรรพคุณของมังคุด มีมากหลาย วันนี้เรามีบทความเกี่ยวกับมังคุดมาฝาก

ย่างเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว นับว่าเป็นข่าวดีของคนทำไร่ทำสวน
เพราะจะมีผลไม้ผลิดอกออกผลมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภคมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เงาะ น้อยหน่า
หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งมังคุดซึ่งถือว่าเป็นผลไม้ที่อร่อยมาก
และยังได้ชื่อว่าเป็นราชินีของผลไม้ในประเทศไทยอีกด้วย วันนี้
ทางกระปุกดอทคอมจึงได้นำความรู้และประโยชน์ของมังคุดมาฝากกันค่ะ

มังคุดกับความเป็นมา

มังคุด เป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จักมังคุดได้เป็นอย่างดี ซึ่งมังคุดมีชื่อเรียกต่าง ๆ และมีความเป็นมา ดังนี้

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

ในประเทศไทยมีการปลูกมังคุดมานานแล้วเช่นกัน
เพราะมีกล่าวถึงในพระราชนิพนธ์เรื่องรามเกียรติ์ในสมัยรัชกาลที่ 1 นอกจากนั้น
ในบริเวณโรงพยาบาลศิริราชยังเคยเป็นที่ตั้งของวังที่มีชื่อว่า "**วังสวนมังคุด**"
ในจดหมายเหตุของราชทูตจากศรีลังกาที่เข้ามาของพระสงฆ์ไทย
ได้กล่าวว่ามังคุดเป็นหนึ่งในผลไม้ที่นำออกมารับรองคณะทูต

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
ส่วนล่างสุดของผลที่เป็นแถบสีเข้มที่ติดอยู่เรียงเป็นวงพัฒนามาจากปลายยอดเกสรตัวเมีย (stigma)
มีจำนวนเท่ากับจำนวนเมล็ดภายในผล เมล็ดมังคุดเพาะยากและต้องได้รับความชื้นจนกว่าจะงอก
เมล็ดมังคุดเกิดจากชั้นนิวเซลลาร์ ไม่ได้มาจากการปฏิสนธิ เมล็ดจะงอกได้ทันทีเมื่อออกจากผลแต่จะตายทันทีที่แห้ง

มังคุดมีพันธุ์พื้นเมืองเพียงพันธุ์เดียว แต่ถ้าปลูกต่างบริเวณกันอาจมีความผันแปรไปได้บ้าง
ในประเทศไทยจะพบความแตกต่างได้ระหว่างมังคุดในแถบภาคกลางหรือมังคุดเมืองนนท์ ที่ผลเล็ก
ขั้วยาว เปลือกบาง กับมังคุดปักษ์ใต้ที่ผลใหญ่กว่า ขั้วผลสั้น เปลือกหนา

ประโยชน์ของมังคุด สรรพคุณเพียบ

มังคุดเป็นผลไม้จากเอเชียที่ได้รับความนิยมมาก ได้รับขนานนามว่าเป็น "ราชินีของผลไม้"
อาจเป็นเพราะด้วยลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ที่หัวขั้วของผลคล้ายมงกุฎของพระราชินี
ส่วนเนื้อในก็มีสีขาวสะอาด มีรสชาติที่หวานอร่อย

เนื้อมังคุด

มีการนำมังคุดมาประกอบอาหารบ้างทั้งอาหารคาว เช่น แกง ยำ และอาหารหวาน เช่น
มังคุดลอยแก้ว แยมมังคุด มังคุดกวน มังคุดแช่อิ่ม ในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีการทำมังคุดคัด
ด้วยการแกะเนื้อมังคุดห่ามออกมาเสียบไม้รับประทาน ในขณะที่ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทางมังคุดสุกเป็นผลไม้
ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอีก

นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันอาการไข้ (ไข้ระดับต่ำ) ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
ช่วยเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว
ออกฤทธิ์ต้านสิวอักเสบได้ดี และมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า ลดความเครียด

การรับประทานมังคุดเป็นประจำ จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี อารมณ์ดีอยู่เสมอ
ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย และลดไขมันที่ไม่ดีในเส้นเลือด

มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดเนื้องอกในร่างกาย มีสวนช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
ด้วยคุณสมบัติในการลดและควบคุมระดับน้ำตาลอีกด้วย

เนื้อมังคุด มีเส้นกากใยสูง ช่วยเรื่องการขับถ่ายและมีวิตามินเกลือแร่สูงมาก เช่น กรดอินทรีย์ น้ำตาล แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก

เปลือกมังคุด

ส่วนเปลือกของมังคุดมีสารให้รสฝาด คือแทนนิน แซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน)
ซึ่งแทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว
ส่วนแมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี ในทางยาสมุนไพร
ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งต้มกับน้ำหรือย่างไฟ ฝนกับน้ำปูนใส แก้ท้องเสีย เปลือกแห้งฝนกับน้ำปูนใส
ใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย นอกจากนี้ เปลือกมังคุดมีสารป้องกันเชื้อราเหมาะแก่การหมักปุ๋ย
ชาวโอรังอัสลีในรัฐเประ ประเทศมาเลเซีย ใช้เปลือกผลแห้งรักษาแผลเปิด

น้ำมังคุด

น้ำมังคุดช่วยปรับระดับภูมิคุ้มกันให้สมดุล ด้วยการหลั่งสาร Interleukin Iและ Tumor Necrosis Factor ช่วยยับยั้งการหลั่งสารฮีสตามีน ลดอาการแพภูมิตนเอง (ในโรค SLE) และลดการอักเสบ ในผู้ป่วยเบาหวาน
ตับเสื่อม ไตวาย ข้อเข่าเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์เป็นพิษ
ความผิดปกติของสมองอันเนื่องจากการอักเสบ

มังคุดกินแล้วอ้วนไหม

หลายคนสงสัยเหลือเกินว่ามังคุดกินแล้วจะอ้วนไหม เรามาดูกันดีกว่าว่าเป็นอย่างไร

แม้มังคุดจะมีรสชาติหวานแต่มีพลังงานต่ำ แคลอรี่น้อย จึงไม่ต้องกลัวอ้วน
แถมทางการแพทย์นั้นยังยืนยันว่ามังคุดเป็นอาหารเสริมที่ดีซึ่งช่วยลดความอ้วนได้ด้วยมังคุดเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยสูง
จึงเป็นประโยชน์ต่อการขับถ่ายทำให้ท้องไม่อืด และป้องกันมะเร็งลำไส้ได้
จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก

มังคุดมีกี่กิโลแคลอรี่

ในมังคุด 100 กรัม จะมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

แคลอรี่ 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

เถ้า 0.20-0.23 กรัม

ซูโครส กลูโคส ฟรุกโตส 16.42-16.62 กรัม

ฟอสฟอรัส 0.02-12.00 มิลลิกรัม

ไทอามีน 0.03 มิลลิกรัม

มังคุดป้องกันเชื้อ HIV หรือเปล่า

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

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

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

มังคุดกับการรักษาโรคมะเร็ง

นอกจากจะยับยั้งเชื้อ HIV บางตัวแล้ว มังคุดยังสามารถป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งเกือบทุกชนิดได้ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย บริษัท เอเชียน ไฟย์โตซูติคอลส์ จำกัด (มหาชน) และ ม.เชียงใหม่ ได้ค้นพบสูตรสารต้านมะเร็งจากมังคุดทั้งลูก

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

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

มังคุดต้มสุก หรือ มังคุดนึ่ง ดีจริงหรือ?

ปัจจุบันคนไทยมักนิยมวิธีการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย การนำเอามังคุดมาต้มหรือนึ่ง เพื่อได้ประโยชน์จากเปลือกมังคุดก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมกัน
ทำให้มีการแชร์วิธีนี้ในโลกสังคมออนไลน์และมีผู้พูดถึงกันอย่างมาก
เพราะเชื่อกันว่ากินมังคุดด้วยวิธีนี้แล้วจะช่วยป้องกันได้สารพัดโรค ผิวพรรณจะสวย ผ่องใส ซึ่งวิธีดังกล่าวได้มีการอธิบายไว้ ดังนี้

เนื้อเปลือกของมังคุดมีสารแซนโทนมากกว่า 40 ชนิด หนึ่งในสารดังกล่าวมีสารแอลฟา-แมงโกสติน ซึ่งเป็นผลึกสีเหลืองอยู่ภายในเนื้อเปลือก เป็นสารแซนโทนตัวหนึ่งในกลุ่มสารแซนโทนที่มีอยู่ทั้งหมด ซึ่งละลายได้ในน้ำร้อน ทั้งนี้ยังมีสารแซนโทนตัวอื่น ๆ อีก ที่อยู่ในรูปของไกลโคไซด์ ละลายได้ในน้ำ นอกจากกลุ่มสารแซนโทนแล้ว ในเนื้อเปลือกผลมังคุดยังมีกลุ่มสารแอนโทไซยานินและกลุ่มสารแทนนิน แยกเป็นคอนเดนซ์แทนนิน ไฮโดรไลซาเบิลแทนนิน ซึ่งเป็นสารพวกโพลีฟีนอล เมื่อรวมกันเข้าแล้วจึงมีคุณสมบัติรวมกันอย่างที่นำไปใช้กันอยู่

การต้ม หรือ การนึ่ง เป็นการทำเพื่อให้สารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในเนื้อเปลือกมังคุดซึมออกมา การสกัดสารแบบนี้อาจจะได้สารที่เป็นประโยชน์ไม่มากนัก แต่ก็เพียงพอต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสามารถทำได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ยังไม่มีข้อมูล งานวิจัยหรือการทดลองที่แน่ชัด
ควรหาข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนนำไปปฏิบัติ

น้ำหมักเปลือกมังคุดมีประโยชน์หรือโทษกันแน่

น้ำหมักเปลือกมังคุด คืออะไร มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร มีการอธิบายไว้ ดังนี้

มังคุดเป็นผลไม้ที่เปลือกมีคุณประโยชน์สูง
บางข้อมูลอ้างว่าหมักแค่เปลือกก็ได้คุณประโยชน์มหาศาล
ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางก็นิยมนำเปลือกไปสกัดสารออกฤทธิ์เพื่อใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง
แม้แต่น้ำมังคุดยังมีออกจำหน่ายเป็นบิวตี้ดริงค์ ในมังคุดมีสารที่เรียกว่า แซนโทน (xanthones) ซึ่งมีมากในเปลือกผล และเมล็ด มีน้อยในเนื้อผล ทำให้หลายคนที่มีความเชื่อเรื่องคุณประโยชน์ในเปลือกมังคุด
นิยมทำน้ำหมักเปลือกมังคุดรับประทาน

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
แต่ก็ยังขาดข้อมูลในการสนับสนุนว่ามังคุดจะสามารถรักษาอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้จริง
ถึงแม้ยังไม่มีรายงานการศึกษาความเป็นพิษในมนุษย์ แต่ก็พบอาการไม่พึงประสงค์หลายอย่างในแต่ละบุคคล
เช่น มีอาการผิวหนังบวมแดง เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว ปวดศีรษะ ปวดบริเวณข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ถ่ายเหลว

ลำไส้แปรปรวน เป็นต้น

นอกจากนี้มังคุดยังมีสารแทนนิน (Tannin) ที่อยู่ในเปลือกของมังคุด หากบริโภคมากเกินไปและต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดเป็นพิษต่อตับ ไต การเกิดมะเร็งในรองแก้ม ในทางเดินอาหารส่วนบน และยังไปลดจำนวนของเม็ดเลือดขาวจนทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงจากปกติ

ดังนั้นการรับประทานที่ดีที่สุดคือการรับประทานอย่างมีสติ ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานผลไม้ให้หลากหลาย ไม่ซ้ำกัน ไม่อย่างนั้นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมายมันอาจจะกลายเป็นโทษต่อร่างกายเสียเอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กระปุก.คอม