

## แก้วมังกร สูดยอดผลไม้เพื่อสุขภาพ

🕒 นำเสนอเมื่อ 29 ก.ค. 2557



### ต้นกำเนิดของแก้วมังกร

แก้วมังกร มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Dragon Fruit ชาวยุโรปเรียกว่า Pitaya ส่วนคนเวียดนามเรียกว่า ซานห์หลง และชาวกัมพูชาเรียกว่า สกราเนียะ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Hylocereus undatus (Haw) Britt. Rose. มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลาง  
สันนิษฐานว่าแก้วมังกรเข้ามาในเอเชียโดยบาทหลวงชาวฝรั่งเศสที่นำพืชพันธุ์นี้มาปลูกในเวียดนามเมื่อ 100 ปีก่อน  
ในเวียดนามชาวเกษตรกรนิยมปลูกกันมากเพราะถือว่าเป็นผลไม้ท้องถิ่น  
มีการปลูกเพื่อเป็นไม้ผลหลังบ้านและปลูกเป็นสวนขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ ตามสภาพดินที่มีอยู่  
บริเวณที่ปลูกกันมากคือ แถบชายฝั่งทะเลตะวันออกจากเมืองนาตรังทางเหนือลงไปทางใต้ถึงนครโฮจิมินห์

ส่วนในประเทศไทยนั้น มีผู้นำแก้วมังกรเข้ามาปลูกเป็นเวลานานมากกว่ากึ่งศตวรรษแล้ว  
แต่ไม่เป็นที่รู้จัก กระทั่งเมื่อราว พ.ศ. 2534  
เพิ่งมีการนำต้นพันธุ์ดีจากประเทศเวียดนามเข้ามาปลูกเพื่อเป็นผลไม้เศรษฐกิจ ทั้งนี้  
แก้วมังกรสามารถปลูกได้ทั่วประเทศ แต่แหล่งเพาะปลูกที่สำคัญนั้นอยู่ในจังหวัดจันทบุรี ชลบุรี กาญจนบุรี สระบุรี  
และสมุทรสงคราม ผลผลิตจะมากในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤศจิกายน

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแก้วมังกร

มีลักษณะเป็นไม้เลื้อย มีลำต้นยาวประมาณ 5 เมตร มีรากทั้งในดินและรากอากาศ ชอบดินร่วนระบายน้ำดี ชอบแสงแดดพอเหมาะ โลงแฉง แต่ไม่แรงกล้าเกินไป ดอกสีขาว ขนาดใหญ่กลีบยาวเรียงซ้อนกัน บานตอนกลางวัน ผลมีรูปร่างกลมรี เปลือกมีสีแดง เมื่อผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อเป็นสีขาวหรือแดงทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์นั้น ๆ มีเมล็ดคล้ายเมล็ดแมงลักฝังอยู่ทั่วผล แก้วมังกรมีทั้งหมด 3 พันธุ์ได้แก่

□ พันธุ์เนื้อขาวเปลือกแดง มีลักษณะเปลือกสีชมพูสด ปลายกลีบสีเขียว รสหวานอมเปรี้ยวหรือหวานจัด

□ พันธุ์เนื้อขาวเปลือกเหลือง มีลักษณะเปลือกสีเหลือง ผลเล็กกว่าพันธุ์อื่น ๆ เนื้อสีขาว เมล็ดขนาดใหญ่และมีน้อยกว่าพันธุ์อื่น มีรสหวาน

□ พันธุ์เนื้อแดงเปลือกแดง หรือพันธุ์คอสตาริกา มีลักษณะ เปลือกสีแดงจัด ผลเล็กกว่าพันธุ์เนื้อขาวเปลือกแดง แตรสจะหวานกว่า

## ประโยชน์ของแก้วมังกร สรรพคุณอันน่าทึ่ง

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีทั้งสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกับความงามอีกด้วย มักใช้บริโภคเพื่อจุดประสงค์ในการลดน้ำหนัก เพราะเนื่องจากเมื่อกินแก้วมังกรแล้วจะรู้สึกอิ่ม และแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีกากใยสูงประกอบกับให้แคลอรีต่ำ

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้ให้ข้อมูลว่า แก้วมังกรสารที่มีประโยชน์คือ มิวซิเลจ (Mucilage) ซึ่งมีในเฉพาะในตระกูลกระบองเพชร มีลักษณะคล้ายวุ้นเจลช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย และควบคุมระดับกลูโคสในคนที่ เป็นโรคเบาหวานในชนิดที่ไม่ต้องใช้อินซูลินได้ สามารถช่วยในการบรรเทาโรคโลหิตจางช่วยเพิ่มธาตุเหล็กให้แกร่างกาย ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน มะเร็งลำไส้ และต่อมลูกหมาก ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานของกระดูกและฟัน

ขณะที่ กรมวิชาการเกษตร ก็ให้ข้อมูลว่า ในแก้วมังกรพันธุ์เนื้อแดงเปลือกแดงนั้น ยังมีสารไลโคปีนซึ่งมีคุณสมบัติในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

นอกจากนี้แก้วมังกรยังมีประโยชน์อีกอีกมากมาย ดังนี้

๑

- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น และมีส่วนช่วยในชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยต่าง ๆ
- ช่วยดีบร้อนและดับกระหาย
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เพราะมีวิตามินซีสูง
- ช่วยบรรเทาอาการโรคความดันโลหิตได้
- ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง
- ช่วยกระตุ้นการขับน้ำนมในสตรี
- ช่วยดูดซับสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย เช่น สารตกค้างอย่างตะกั่ว ที่มาจากควันท่อไอเสีย หรือสารตกค้างที่มาจากยาฆ่าแมลง
- มีกากใยสูงช่วยในการขับถ่ายให้สะดวก แก้อาการท้องผูก
- ช่วยปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ แก้ปัญหาการขับถ่ายต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

### คุณค่าทางอาหารของแก้วมังกร

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และผู้ป่วยที่กำลังฟื้นตัว แก้วมังกรอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ธาตุเหล็ก รวมทั้ง วิตามินบี1 บี2 บี3 วิตามินซี ฟอสฟอรัส โปรตีน และแคลเซียม ซึ่งหากเราประทานแก้วมังกร 1 ลูก น้ำหนัก 100 กรัม ร่างกายจะได้ สารอาหารในปริมาณดังนี้

- คาร์โบไฮเดรต 12.4 กรัม
- โปรตีน 1.4 กรัม
- ฟอสฟอรัส 32 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 9 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 7 มิลลิกรัม
- พลังงาน 66 กิโลแคลอรี
- ใยอาหาร 2.6 กรัม

## กินแก้วมังกรลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ได้หรือเปล่า

หลายคนคงสงสัยว่า แก้วมังกรนั้นกินแล้วจะสามารถลดความอ้วนได้หรือไม่ เรามาดูกันดีกว่าว่าเป็นอย่างไร

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยในการลดน้ำหนัก เพราะเป็นผลไม้สารมิวซิเลจ (Mucilage) ซึ่งมีในเฉพาะในตระกูลกระบองเพชร มีลักษณะคล้ายวุ้นเจลช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย สามารถรับประทานทดแทนการอาหารเย็นได้ ซึ่ง แพทย์หญิง พรอมพรรณ พุฒิชูกร แพทย์อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ ศูนย์ศัลยกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก็ได้ระบุว่าแก้วมังกรเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ใช้ในการลดความอ้วน

### คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สูง เพราะมีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูง ช่วยในการกระตุ้นต่อมหน้ามของสตรี ดังนั้น ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถทานได้แน่นอนคะ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะแก้วมังกรมีไฟเบอร์สูงทำให้อิ่มง่ายแต่ให้พลังงานน้อย จึงควรรับประทานเพียงแต่พอดีคะ

### โทษของแก้วมังกรมีไหม

มีความเชื่อที่ว่าเมล็ดสีดำเล็ก ๆ ที่อยู่ในเนื้อของแก้วมังกรนั้นเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง ทำให้ผู้คนมากมายไม่กล้ารับประทานแก้วมังกร แต่อย่างไรก็ตาม นอกจากจะยังไม่มีการศึกษาใดๆที่ยืนยันความเชื่อนี้แล้ว ยังมีผลการศึกษาพบว่าเจ้าเมล็ดสีดำเล็ก ๆ ในเนื้อแก้วมังกรนั้นอุดมไปด้วย สารกลุ่ม FOS ในปริมาณสูง มีคุณสมบัติเป็นสาร Prebiotic ที่ช่วยปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และมีฤทธิ์ในการดูดซับสารเคมีและสารพิษในร่างกาย

นอกจากนี้ เจ้าเมล็ดสีดำเล็ก ๆ เหล่านี้ยังมีกรดไขมันซึ่งทำหน้าที่ในการขจัดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีออกจากร่างกายและช่วยกระตุ้นในการเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีได้อีกด้วย ซึ่งอย่างไรก็ตาม ถึงแมแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

ขอบคุณที่มาจาก อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจาก

[วิกิพีเดีย](#) , [กรมวิชาการเกษตร](#), [frynn.com](#), [กระปุก.คอม](#)