แก้วมังกร สุดยอดผลไม้เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2557



ต้นกำเนิดของแก้วมังกร

แก้วมังกร มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Dragon Fruit ชาวยุโรปเรียกว่า Pitaya ส่วนคนเวียดนามเรียกว่า ธานห์ลอง 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 โลงแจ้ง แต่ไม่แรงกล้าเกินไป ดอกสีขาว ขนาดใหญ่กลีบยาวเรียงซ้อนกัน บานตอนกลางคืน ผลมีรูปร่างกลมรี เปลือกมีสีแดง เมื่อผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อเป็นสีขาวหรือแดงทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์นั้น ๆ มีเมล็ดคล้ายเมล็ดแมงลักฝังอยู่ทั่วผล แก้วมังกรมีทั้งหมด 3 พันธุ์ได้แก

- พันธุ์เนื้อขาวเปลือกแดง มีลักษณะเปลือกสีชมพูสด ปลายกลีบสีเขียว รสหวานอมเปรี้ยวหรือหวานจัด

- พันธุ์เนื้อขาวเปลือกเหลือง มีลักษณะเปลือกสีเหลือง ผลเล็กกว่าพันธุ์อื่นๆ เนื้อสีขาว เมล็ดขนาดใหญ่และมีน้อยกว่าพันธุ์อื่น มีรสหวาน

- พันธุ์เนื้อแดงเปลือกแดง หรือพันธุ์คอสตาริกา มีลักษณะ เปลือกสีแดงจัด ผลเล็กกว่าพันธุ์เนื้อขาวเปลือกแดง แต่รสจะหวานกว่า

ประโยชน์ของแก้วมังกร สรรพคุณอันน่าทึ่ง

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีทั้งสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกับความงามอีกด้วย มักใช้บริโภคเพื่อจุดประสงค์ในการลดน้ำหนัก เพราะเนื่องจากเมื่อกินแก้วมังกรแล้วจะรู้สึกอิ่ม และแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีกากใยสูงประกอบกับให้แคลอรี่ต่ำ

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้ให้ข้อมูลว่า แก้วมังกรสารที่มีประโยชน์คือ มิวซิเลจ (Mucilage) ซึ่งมีในเฉพาะในตระกูลกระบองเพชร มีลักษณะคล้ายวุ้นเจลช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย และควบคุมระดับกลูโคสในคนที่เป็นโรคเบาหวานในชนิดที่ไม่ต้องใช้อินซูลินได้ สามารถช่วยในการบรรเทาโรคโลหิตจางช่วยเพิ่มธาตุเหล็กให้แก่ร่างกาย ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน มะเร็งลำไส้ และต่อมลูกหมาก ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานของกระดูกและฟัน

ขณะที่ กรมวิชาการเกษตร ก็ให้ข้อมูลว่า ในแก้วมังกรพันธุ์เนื้อแดงเปลือกแดงนั้น ยังมีสารไลโคปีนซึ่งมีคุณสมบัติในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

นอกจากนี้แก้วมังกรยังมีประโยชน์อีกอีกมากมาย ดังนี้

 ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น และมีส่วนช่วยในชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยต่าง ๆ

 ช่วยดับร้อนและดับกระหาย

 ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้แข็งแรง 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 กิโลแคลอรี่

 ใยอาหาร 2.6 กรัม

กินแก้วมังกรลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ได้หรือเปล่า

หลายคนคงสงสัยว่า แก้วมังกรนั้นกินแล้วจะสามารถลดความอ้วนได้หรือไม่ เรามาดูกันดีกว่าว่าเป็นอย่างไร

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยในการลดน้ำหนัก เพราะเป็นผลไม้สารมิวซิเลจ (Mucilage) ซึ่งมีในเฉพาะในตระกูลกระบองเพชร มีลักษณะคล้ายวุ้นเจลช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย สามารถรับประทานทดแทนการอาหารเย็นได้ ซึ่ง แพทย์หญิง พรอมพรรณ พฤกษากร แพทย์อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ ศูนย์ศรีพัฒน์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก็ได้ระบุว่าแก้วมังกรเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ใช้ในการลดความอวน

คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สูง เพราะมีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูง ช่วยในการกระตุ้นต่อมน้ำนมของสตรี ดังนั้น ผู้หญิงตั้งครรภ์สามารถทานได้แน่นอนค่ะ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะแก้วมังกรมีไฟเบอร์สูงทำให้อิ่มง่ายแต่ให้พลังงานน้อย จึงควรรับประทานเพียงแต่พอดีค่ะ

โทษของแก้วมังกรมีไหม

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

นอกจากนี้ เจ้าเมล็ดสีดำเล็ก ๆ เหล่านี้ยังมีกรดไขมันซึ่งทำหน้าที่ในการขจัดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีออกจากร่างกายและช่วยกระตุ้นในการเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีได้อีกด้วย ซึ่งอย่างไรก็ตาม ถึงแม้แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

ขอบคุณที่มาจาก อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจาก

วิกิพีเดีย , กรมวิชาการเกษตร, frynn.com, กระปุก.คอม