

มังคุด...ลองกอง...ลำไย....สุดยอดผลไม้เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

มังคุด...ลองกอง...ลำไย เป็นยอดผลไม้ไทยเพื่อสุขภาพ ที่มีรสชาติอร่อยลิ้น มีประโยชน์มากมาย รวมถึงสรรพคุณทางยาสมุนไพรด้วย

คุณประโยชน์มังคุด ลองกอง และลำไย



“มังคุด” นั้นเป็น **“ราชินีผลไม้”** หรือ Queen of fruit เนื่องจากรสชาติของมังคุดอร่อยมาก มีเอกลักษณ์ หอมหวาน แต่ไม่หวานจัด แบบอมเปรี้ยวอมหวาน รสชาติกินขาดผลไม้ทุกชนิด ขณะที่คุณประโยชน์ทางสารอาหารก็มีวิตามินซีสูง ช่วยต้านมะเร็งไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ และมีแคลเซียมซึ่งปกติมีมากในนม เนื้อสัตว์ ในผลไม้ไม่ได้มีมากมายแต่มีในมังคุด อีกทั้งยังมีฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้เป็นปกติ

สรรพคุณทางยา โดยเนื้อใช้เป็นยาแก้ร้อนใน บำรุงกำลัง จะเห็นได้ว่า หากกินลำไย หรือทุเรียนซึ่งเป็นผลไม้ร้อน ให้กินแก้ด้วยมังคุด ส่วนยางที่มีสีเหลืองๆ ที่ปนกับเนื้อจะช่วยแก้ท้องเสีย ส่วนเปลือกมังคุดตากแห้งฝนกับน้ำปูนใสสามารถใช้ในการรักษาแผลหนองพุพอง กำจัดแบคทีเรีย หรือนำเปลือกมังคุดฝนกับน้ำกินแก้ท้องเสีย

แต่ที่โดดเด่นมากที่สุด คือ ในมังคุดมีไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหาร หากอาหารไม่ย่อยหรือดุดซึม เมื่อรับประทานมังคุดเส้นใยอาหารตัวนี้ก็จะไปเกาะเป็นก้อนอมน้ำมีน้ำหนัก ดึงเอาสารก่อมะเร็งในไขมัน น้ำตาล ที่อยู่ระหว่างมือออกไปทางอุจจาระ ดังนั้น หากใครที่ท้องผูกเป็นประจำหรืออยากลดน้ำหนักจึงขอแนะนำให้กินมังคุด



ลองกอง จะมีวิตามินสูงกว่ามังคุด มีไฟเบอร์ แคลเซียม คล้ายมังคุด แต่มีเส้นใยที่เนื้อใส รสชาติอมเปรี้ยวอมหวาน เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินบี และฟอสฟอรัส

สรรพคุณทางยา ช่วยลดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อกินเป็นประจำ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นไข้ตัวร้อน และช่วยไม่ให้เกิดอาการร้อนในขึ้นในปากได้อีกด้วย รวมถึงแก้ปวดท้อง ท้องเสีย

เม็ดลองกองใช้ขับพยาธิ เปลือกใช้ไ้ล้ยุง



ลำไย นอกจากมีรสหวานกรอบแล้ว ยังมีแคลเซียมสูงกว่าเมื่อเทียบมังคุดและลองกอง อีกทั้งให้พลังงานสูงกว่าผลไม้ทั้ง 2 ชนิดด้วย อย่างไรก็ตามในการกินลำไยซึ่งเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลมากกว่าผลไม้ทั้ง 2 ชนิด การกินลำไย จึงต้องระวังสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก เป็นเบาหวาน อ้วนลงพุง แต่ในคนที่มีสุขภาพปกติสามารถกินลำไยได้ แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป

สรรพคุณทางยา ป็นผลไม้ที่ถือเป็นยาบำรุงหัวใจร่างกาย บำรุงเลือดลม ระบบประสาท ช่วยในเรื่องความจำ ในตำราแพทย์แผนจีนมักนำลำไยอบแห้งมาต้มกับโสม ช่วยให้ผู้หญิงไม่หลงลืม ส่วนในตำราแพทย์แผนไทย มักนำไปต้มแช่เหล้า ใช้เป็นยาบำรุงเลือด ระบบประสาท ป้องกันโรคหลงๆ ลืมๆ เรียกว่าสรรพคุณที่คนโบราณเรียนรู้อาจประโยชน์จากลำไยทั้งไทยและจีนใกล้เคียงกัน

คำแนะนำวิธีการรับประทานผลไม้ง่าย ๆ 3 ข้อ คือ

1.ควรกินผลไม้ให้หลากหลายชนิด อย่าซ้ำซากจำเจ ทั้งมังคุด ลองกอง ลำไย สามารถกินได้ใน 1 วัน สลับกัน การซื้อมังคุดกิน 3 กิโลกรัม ในวันเดียวคงไม่ถูกต้องนัก

2.ควรเลือกกินผลไม้ตามฤดูกาล ฤดูกาลมังคุดก็กินมังคุด ฤดูกาลลำไยก็กินลำไย แม้ว่าสมัยนี้ผลไม้อาจสามารถออกผลได้เกือบทุกฤดูกาล แต่สารอาหารคุณค่าความสดชื่นในฤดูกาลของผลไม้ชนิดนั้นๆ ไม่ได้ และ

3.ควรกลับมากินผลไม้ไทยมากขึ้น เพราะผลไม้ไทยอร่อย สด ราคาถูก และให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผลไม้นอก เช่น ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศที่ต้องใส่รังไว้นานๆ ใช้เวลาในการขนส่ง วิตามินซีที่ควรได้รับอาจหายไปเร็วกว่าครึ่ง ต่างจากผลไม้ที่เด็ดเมื่อวานซึ่งมีวิตามินซีมากกว่าอยู่แล้ว