

มหัศจรรย์ ผลไม้ไทย...มะม่วง



มะม่วง เป็นไม้ยืนต้น มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย และได้ชื่อว่าเป็นผลไม้ประจำชาติของประเทศไทย ในประเทศไทยบ้านเรานั้นมะม่วงจัดเป็นผลไม้เศรษฐกิจซึ่งส่งออกเป็นอันดับ 3 ของโลก สำหรับพันธุ์มะม่วงนั้นมีหลากหลายสายพันธุ์มาก โดยสายพันธุ์ที่แพร่หลายมากที่สุดจะเป็นพันธุ์เขียวเสวย แรด น้ำดอกไม้ อกร่อง ฟักัน โชคอนันต์ เป็นต้น ซึ่งแต่ละสายพันธุ์จะมีรสชาติและลักษณะแตกต่างกันออกไป

มะม่วง มีชื่อสามัญว่า Mango ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera indica* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Mangifera austroyunnanensis* Hu) จัดอยู่ในวงศ์มะม่วง (ANACARDIACEAE)

ประโยชน์ของมะม่วง นิยมนำมารับประทานเป็นผลไม้สดทั้งดิบและสุก และนำมาทานเป็นอาหารว่างต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงกวน มะม่วงแฉ้ว มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงน้ำปลาหวาน ข้าวเหนียวมะม่วง พายมะม่วง ฯลฯ สำหรับข้าวเหนียวมะม่วงนั้นจะมีแคลอรีสูงเพราะประกอบไปด้วยน้ำตาล กะทิ เป็นหลัก



ผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว มีสุขภาพดี การรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงจึงไม่น่าจะมีปัญหาต่อสุขภาพ แต่สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างเช่น เบาหวาน การรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงอาจทำให้น้ำตาลและไขมันเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลที่ตามมาคือ น้ำหนักตัวเพิ่ม ความดันสูง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าห้ามรับประทานเสียทีเดียว ดังนั้น ในการรับประทานควรระวังและพิจารณารับประทานให้พอดีกับสุขภาพก็จะเกิดประโยชน์สูงสุด

ความสำคัญของคนไทย คือ การมีผลไม้ทานได้ทุกฤดูกาล ตลอดทั้งปีไม่ซ้ำกัน และผลไม้มีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย โดยมะม่วงมีประโยชน์ช่วยบำบัดโรคได้ ถ้าเราเลือกทานให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้มะม่วง 1 ต้น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น ใบ และผล

ในหนึ่งผลของมะม่วง ประกอบด้วย สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย บำรุงหัวใจ ช่วยในการทำงานของระบบการย่อยอาหาร บำรุงสายตา เสริม/บำรุงผมและผิว ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งบางชนิด และสามารถลดน้ำหนักได้ด้วย ผลมะม่วงดิบมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน มีส่วนช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ปรับสมดุลภายใน ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเมื่อย่างต่างๆ มีส่วนช่วยต่อต้านการเกิดโรคเมื่อย่างและมะเร็งลำไส้ รวมไปถึงต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือด โรคเมื่อย่าง ผิวหนัง เป็นต้น ช่วยเยียวยาและรักษาโรคเบาหวาน ส่วนไฟเบอร์จากมะม่วงยังเป็นตัวช่วยสำหรับการย่อยอาหารและเผาผลาญพลังงาน แก้อาการท้องอืด

ในตำราโบราณระบุว่า ใช้ใบมะม่วงประมาณ 15 ใบ ตำให้ละเอียด แล้วนำมาต้มในน้ำสะอาด 1 ถ้วย โดยใช้ไฟอ่อนๆ นาน 1 ชั่วโมง ถ้าน้ำแห้งก็เติมน้ำเรื่อยๆ เมื่อเสร็จแล้วนำมาตั้งทิ้งค้างคืนไว้ 1 คืน พอเช้าก็นำมากรองเอาแต่น้ำดื่มติดต่อกันประมาณ 3-4 วัน ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน

นอกจากนี้ ยังมีนำส่วนต่างๆ ของมะม่วงมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค เช่น 1) ใช้เปลือกของลำต้นมะม่วงมาต้มรับประทาน แก้อาการท้องอืด ทำให้ไข้ลด รักษาอาการเยื่อปากอักเสบ จมูกอักเสบ 2) เปลือกผิวของผลมะม่วงดิบนำมาคั่วรับประทานกับน้ำตาลแก้ปวดประจำเดือนสตรีได้ดี 3) การนำใบสดประมาณ 15 กรัมมาต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้เมล็ดของมะม่วงสุกมาตากแห้ง

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 9 ตุลาคม 2565

ปีที่: 43

ฉบับที่: 15137

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 58.14

Ad Value: 72,675

PRValue (x3): 218,025

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: มหัศจรรย์ ผลไม้ไทย...มะม่วง

แล้วดื่มเอาน้ำดื่ม หรือจะบดให้เป็นผงก็ได้แล้วนำมารับประทาน
ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือด 4) นำใบมะม่วงสด 15 กรัม
มาต้มใช้ล้างบาดแผลภายนอกได้ และ 5) ใช้เป็นยาสมานแผลสด
ด้วยการใช้ใบมะม่วงสดล้างให้สะอาดแล้วนำมาตำและพอกบริเวณ
ที่เป็นแผล

นอกจากนี้ มะม่วงยังมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ ได้แก่
1) ต้นมะม่วง คือเนื้อไม้ สามารถนำไปทำเฟอร์นิเจอร์ 2) ผลมะม่วง
ใช้ทำอาหารได้หลากหลายทั้งผลดิบและผลสุก ผลดิบนำไป
ย่ำมะม่วง ทานน้ำปลาหวาน ทำน้ำพริกฯ ผลสุกทำน้ำมะม่วง
ทานกับข้าวเหนียวมูล 3) นำมาแปรรูป เช่น มะม่วงกวน
มะม่วงแก้ว มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม แยมมะม่วง พายมะม่วง
4) ใบนำมาทำสีย้อมผ้าเป็นสีเหลือง 5) ผลสุกทำมาทรีตเมนต์
บำรุงผิวหน้า ทำให้ผิวหน้าสะอาดเกลี้ยงเกลา รุขุมขนกระชับ
ผิวเนียนไร้ริ้วรอย

เรียบเรียงข้อมูลจาก

<https://medthai.com>

<https://hellokhunmor.com>

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)