

Magazine : หมอชาวบ้าน	Date: 28 February 2014
'HEADLINE' : คอแลน ผลไม้พื้นบ้านเปรี้ยวหวานช้อนคุณค่า	Page: 20-23
Section : -	Column Inch : 280
Circulation : 60,000	PR Value : 378,000

บทความพิเศษ

สุภาภรณ์ เลขวัต
ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)



คอแลน

ผลไม้พื้นบ้าน

เปรี้ยวหวานช้อนคุณค่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nephelium hypoleucum*

Kurz

ชื่อวงศ์ Sapindaceae

ชื่อท้องถิ่น คอแลน (กลาง เหนือ) หมักแหว

หมากแหว แหว (นครราชสีมา) มะแงะ(กลาง ตะวัน
ออก) ลิ้นจี่ป่า คอแลนตัวผู้ (ตะวันออกเฉียงใต้) คอรั้ง
กะเบน สังเคียดขอนแก่น (ใต้) หมักงาน มะแงว (ตะวันออก
เฉียงเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

คอแลน อยู่ในวงศ์ Sapindaceae ตระกูลเดียวกับ ลิ้นจี่ ลำไย และเงาะ เป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูง ๑๐-๒๐ เมตร เปลือกต้นสีเทาแตกเป็นสะเก็ด เรือนยอดเป็นพุ่มค่อนข้างทึบ

ใบ ลักษณะใบประกอบแบบขนนกติดเรียงสลับ ใบย่อยรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ ติดตรงข้าม ๑-๓ คู่ กว้าง ๓-๘ ซม. ยาว ๑๐-๒๐ ซม. โคนใบมน และเบี้ยว เนื้อใบหนา หลังใบเกลี้ยงเป็นมัน ท้องใบสีจาง ขอบใบเรียบ

ดอก ขนาดเล็กสีขาวอมเขียว ออกรวมกันเป็นช่อโตๆ ตามปลายกิ่ง ทุกส่วนของช่อมีขนสีเทาทั่วไป โคนกลีบรองดอกติดกันเป็นรูปถ้วยปากกว้าง ปลายแยกเป็น ๕ แฉก มีขนนุ่มทั้ง ๒ ด้าน



ช่อดอก

ผล มีลักษณะรูปรี ค่อนข้างกลมโต วัดผ่าศูนย์กลาง ๑.๕-๒ ซม. ยาว ๒.๕-๓ ซม. ผิวขรุขระ เป็นปมเล็กๆ

ผล อ่อนมีสีเขียว ส่วนผลแก่จัดมีสีแดงเข้มรสชาติเปรี้ยวอมหวาน แต่ละผลมีเมล็ดเดียว มีเนื้อเยื่อใสๆ และน้ำหุ้มเมล็ด เนื้อผลคอแลนมีกรดอินทรีย์ วิตามินซี น้ำตาลเล็กน้อย และอื่นๆ

แหล่งเพาะปลูก

คอแลนพบตามป่าดงดิบ และป่าเบญจพรรณ ตามใกล้แหล่งน้ำ ที่ความสูงจากระดับน้ำทะเล ๑๐๐-๘๐๐ เมตร ในภาคต่างๆ ทั่วประเทศ

คอแลนมีช่วงของการออกดอกและติดผลระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม

ผลคอแลนเมื่อแก่จัดมีสีแดง เนื้อผลไม่มีลักษณะเป็นเยื่อหุ้มเมล็ด และการขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด

ตำรับยาพื้นบ้านอีสาน

แก่น ฝนกับน้ำ ผสมสมุนไพรอื่นๆ รวม ๓๕ ชนิด กินแก้ไข้มากไม่ ไข้เปลี่ยนฤดู ไข้หวัดใหญ่

ผลแก่ กินได้ เป็นยาระบาย มีรสเปรี้ยวจัด นิยมกินกับน้ำปลาเกลือ หรือน้ำปลาร้าหวาน



ต้นคอแลน

บทความพิเศษ

ศุภกานต์ เดชวิธ

อาจารย์โสตถิยาพร

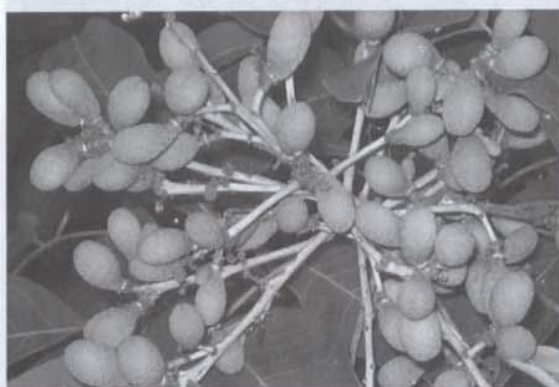
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (จปอ.)



ใบและช่อ



ช่วงติดผล



ผลดิบมีสีเขียว

ตำรายาไทย

เนื้อไม้ รสฝาด ปฏุงเป็นยาห้ามเลือด

ผล เป็นยากระจายเลือด

เปลือก เป็นยาบำรุงเลือด

คุณประโยชน์จากพลสุก

ผลสุกคอกแลนมักรสเปรี้ยวอมหวาน เหมาะแก่การนำมาทำเครื่องดื่มดับกระหายในหน้าร้อนเป็นอย่างดี

น้ำคอกแลน ดับกระหาย ชุ่มคอ

เนื่องจากคอกแลนติดผลช่วงฤดูร้อน จึงเหมาะแก่การนำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่มสำหรับดับกระหายในหน้าร้อน ซึ่งน้ำคอกแลนจะมีรสชาติที่หวานอมเปรี้ยว มีความชุ่มคอ สามารถดัดแปลงนำมาผสมกับน้ำผลไม้ อื่นๆ เช่น สับปะรด หรือมะนาว เติมน้ำผึ้งและเกลือน้อยเพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น

ส่วนผสมน้ำคอกแลน

น้ำคอกแลน ๕ แก้ว (แก้ว ๑๕๐ ซีซี)

น้ำสับปะรด ๑ แก้ว

น้ำมะนาว ๑ ช้อนชา

น้ำผึ้ง ๑ ช้อนชา

เกลือน้อย

วิธีเตรียม

๑. นำผลคอกแลนมาแกะเปลือก ล้างทำความสะอาด

๒. คั้นน้ำ โดยยี้เนื้อคอกแลนกับกระชอน กรองเอาเมล็ดออก

๓. ผสมส่วนผสมที่เป็นน้ำผลไม้ให้เข้ากัน เติมน้ำผึ้ง และน้ำผึ้ง

ปรุงแต่งรสชาติตามชอบ



“คอแลนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมี ส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็ง”

ยิ่ง ซึ่งนอกจากจะมีรสอร่อยแล้ว ยังมีคุณประโยชน์
มากมายจากการดื่มน้ำที่พบในผลสุก

จากผลการวิเคราะห์ปริมาณสารต้านอนุมูล
อิสระในกลุ่มสารประกอบโพลีฟีนอล พบว่าน้ำคอแลน
มีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด ๓๗๙.๗
มิลลิกรัม

ส่วนข้อมูลการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการพบ
ว่าคุณค่าทางโภชนาการของน้ำคั้นจากผลคอแลน ๑๐๐
กรัม ประกอบด้วย

สารอาหาร	ปริมาณ	
ไขมัน	๑.๗๖	กรัม
โปรตีน	๐.๙๙	กรัม
ความชื้น	๘๓.๘๖	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	๑๒.๖๐	กรัม
เส้นใย	๐.๑๖	กรัม
วิตามินบี ๑	๐.๒๓๗	มิลลิกรัม
วิตามินบี ๒	๐.๐๙๒	มิลลิกรัม
วิตามินอี	๐.๐๒	มิลลิกรัม
วิตามินซี	๑.๘๖	มิลลิกรัม
แคลเซียม	๑๔๓.๕๕	มิลลิกรัม
เหล็ก	๓.๘๙	มิลลิกรัม



ลำต้นคอแลน

จะเห็นได้ว่าน้ำคอแลนมีวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วย
ให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยในกระบวนการต่อต้าน
อนุมูลอิสระ และมีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอล-
ลาเจน และเนื้อเยื่อของเอ็นกระดูกอ่อน อีกทั้งคอแลน
ยังเป็นแหล่งของแคลเซียมที่ช่วยเรื่องกระดูกและฟัน
มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด และกระบวนการ
สร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง

นอกจากนี้ คอแลนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่ง
มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง



เอกสารอ้างอิง

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ๒๕๕๓. คอแลน (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=212> [๒ มกราคม ๒๕๕๗]
- เต็ม สมิตินันท์. 2555. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://web3.dnp.go.th/botany/ThaiPlantName/Default.aspx> [๒ มกราคม ๒๕๕๗]
- Maisuthisakul, P., Suttajit, M. and Pongsawatmanit, R. 2007. **Assessment of Phenolic content and free radical-scavenging capacity of some Thai indigenous plants.** Food Chemistry, 100: 1409-1418.