

Newspaper : Naew Na	Date: 15 October 2017
'HEADLINE' : มะม่วงมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด	Page: 7
Section : Sports	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สำหรับเยาวชน

มะม่วงมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด

มะม่วง หรือ สะวาย ในภาษาของกัมพูชา หรือ มั่งก้วย ในภาษาจีน เป็นไม้ยืนต้นในสกุล *Mangifera* ซึ่งเป็นไม้ผลเมืองร้อนในวงศ์ Anacardiaceae (กลุ่มเดียวกับถั่วพิสตาชิโอและมะม่วงหิมพานต์) ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera indica* เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ซึ่งสามารถผลิตมะม่วงได้เกือบครึ่งหนึ่งของผลผลิตมะม่วงทั่วโลก รองลงมาได้แก่ ประเทศจีนและประเทศไทย

มะม่วงมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย มะม่วงดิบปริมาณ 100 กรัมมีคุณค่าทางอาหารดังนี้ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี น้ำ 83.46 กรัม โปรตีน 0.82 กรัม ไขมัน 1.6 กรัม น้ำตาล 13.66 กรัม แคลเซียม 11 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.16 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 10 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 14 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 168 มิลลิกรัม โซเดียม 1 มิลลิกรัม สังกะสี 0.9 มิลลิกรัม วิตามินซี 36.4 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 0.119 มิลลิกรัม วิตามินเอ 1,082 ยูนิต

มีการวิจัยอย่างจริงจังถึงประโยชน์ของมะม่วง อาทิ คณะกรรมการมะม่วงแห่งชาติ (National Mango Board) ของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีวิสัยทัศน์คือ การนำความรักมะม่วงจากทั่วโลกไปสู่สหรัฐอเมริกา มีการกิจที่จะเพิ่มการบริโภคมะม่วงสดในสหรัฐฯ ผ่านกิจกรรมวิจัยและการส่งเสริมการขายที่สร้างสรรค์และส่งเสริมอุตสาหกรรมให้เฟื่องฟู และได้รวบรวมการศึกษาเกี่ยวกับผลจากการบริโภคมะม่วงพบว่าทำให้ความดันโลหิต การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและสุขภาพทางเดินอาหารดีขึ้น การค้นคว้าวิจัยที่เผยแพร่ในวารสาร Federation of American Societies for Experimental Biology เดือนเมษายน พ.ศ. 2560 ได้ดำเนินการโดยภาควิชาโภชนาการและวิทยาศาสตร์การอาหารที่มหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม และภาควิชาโภชนศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอคลาโฮมา โดยนักวิจัยชื่อ ซูโอ ผาง จากมหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม ได้ศึกษาผลการเผาผลาญของการรับประทานเนื้อมะม่วงสดแช่แข็ง 400 กรัมในแต่ละวัน นาน 6 สัปดาห์ของคนผอม และคนที่โรคอ้วนและความสัมพันธ์ระหว่างผลของการเผาผลาญมะม่วงกับดัชนีมวลกาย (BMI) และดัชนีชี้วัดทางชีวภาพที่หมุนเวียน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การรับประทานมะม่วงรายวันช่วยลดความดันโลหิตในคนที่มีความอ้วน และเป็นประโยชน์ต่อคนเป็นโรคอ้วนโดยการรักษามวลของน้ำตาลในเลือดระยะยาว

จากการที่มะม่วงมีสารโพลีฟีนอล จำพวกอนุพันธ์ของ แกลโลลิด อาจทำให้มีศักยภาพในการป้องกันและรักษาโรคอ้วน และความผิดปกติของการเผาผลาญซึ่งยังคงต้องได้รับการยืนยัน โดยการศึกษาทางการแพทย์ในมนุษย์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

ในขณะเดียวกันนักวิจัยชื่อ คริสตัล โอ'ฮารา จากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอคลาโฮมาได้ศึกษาค้นคว้าการตอบสนองของชายหนุ่มที่มีสุขภาพดี อายุ 18-25 ปี ภายหลังจากการรับประทานอาหารเข้าแบบอเมริกันที่มีไขมันสูงกับมะม่วงปั่นซึ่งรวมเนื้อมะม่วง 50 กรัม (เทียบเท่ากับมะม่วงสด 250 กรัม) เปรียบเทียบกับไม่มีมะม่วงปั่น ผลการศึกษาพบว่าหนึ่งชั่วโมงหลังอาหารที่มีมะม่วง พลาสมากรดไขมันอิสระ (พลาสมากรดไขมันอิสระ จำนวนน้ำตาลที่อยู่ในเลือดของมนุษย์หรือสัตว์), LI-6 (Intralipid) มีแนวโน้มที่จะลดลงอีกในสี่ชั่วโมงหลังอาหารที่มีมะม่วงปั่น การศึกษาพบข้อสรุปว่า การรับประทานมะม่วงแบบทันทีทันใดมีผลกระทบต่ออาการตอบสนองหลังอาหาร

จากการศึกษาแบบสุ่ม นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม นำโดยนักวิจัยชื่อ เฮมี คิม ได้ศึกษาบทบาทของการรับประทานมะม่วงในการเปลี่ยนแปลงปริมาณของจุลินทรีย์ในลำไส้ การดูดซึมของสารแกลโลลิด และการต้านการอักเสบในกลุ่มคนผอมและคนเป็นโรคอ้วน พบว่า ระดับของเชื้อแบคทีเรีย *Bacteroides thetaiotaomicron* และ *Clostridium leptum* ซึ่งเป็น ไมโครไบโอต้า ที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมภายในร่างกายมนุษย์ (คือจุลินทรีย์ที่มีในลำไส้ไม่ก่อโรค สร้างประโยชน์ต่อร่างกายต่างๆ) มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนและมีปริมาณสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญในคนที่โรคอ้วนเมื่อเทียบกับกลุ่มคนผอมในระดับพื้นฐาน แต่ลดลงหลังจากรับประทานมะม่วงเป็นเวลา 6 สัปดาห์

ผลการศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม ได้ค้นพบต่อไปว่าการดูดซึมการเผาผลาญและการขับถ่ายของกรดแลคติก แกลโลลิดกลูโคไซด์ และแกลโลแทนนินในคนผอมและคนเป็นโรคอ้วนที่บริโภคเนื้อมะม่วงสดแช่แข็งจำนวน 400 กรัมต่อวันเป็นเวลาหกสัปดาห์ พบว่าการเพิ่มขึ้นของจุลินทรีย์ที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพอาจมีนัยสำคัญต่อประโยชน์ของสุขภาพที่ได้จากการบริโภคผลไม้ที่อุดมด้วยแกลโลแทนนิน เช่น มะม่วง ชา และเครื่องดื่ม

หัวหน้านักวิจัยชื่อ ซูซาน เมอร์เทินส์-ทัลคอต แนะนำว่าการขยายเวลาการรับประทานมะม่วงอาจให้ประโยชน์ในการต่อต้านการอักเสบมากขึ้นเมื่อเทียบกับการบริโภคมะม่วงเป็นครั้งคราวและจำเป็นต้องมีการยืนยันจากการขยายการศึกษาประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น

วิลาวัลย์ พงษ์พิทักษ์
ศูนย์ทดสอบและมาตรฐาน
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย