ราชินีผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

มังคุด (Mangosteen) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Garcnia Mangostana Linn.Guttiferace* เป็นไม้ผลเมืองร้อน แต่ชอบฝนชุ่มฉ่ำ จึงปลูกมากทางภาคใต้และภาคตะวันออกของประเทศไทย ในมังคุด 100 กรัม จะให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้ แคลอรี่ 60-63 น้ำ 80.20-84.90 กรัม โปรตีน 0.50-0.60 กรัม ไขมัน 0.10-0.60 กรัม แคลเซียม 0.01-8.00 มิลลิกรัม เหล็ก 0.20-0.80 มิลลิกรัม กรดแอสคอร์ปิก 1.0-2.00 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรท 14.30-15.60 กรัม ใยอาหาร 5.00-5.10 กรัม เถ้า 0.20-0.23 กรัม ซูโครส กลูโคส ฟรุกโตส 16.42-16.62 กรัม ฟอสฟอรัส 0.02-12.00 มิลลิกรัมและไทอามีน 0.03 มิลลิกรัม

สรรพคุณในการรักษาโรคของมังคุด สมานแผลช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วงเรื้อรัง ถ่ายเป็นมูกเลือด ช่วยปรับสมดุลการทำงานของเซลล์ในร่างกายมนุษย์ให้ทำงานปกติเหมาะสม
ลดอาการบวมน้ำและความเจ็บปวดจากการบวม
ยับยั้งอนุมูลอิสระและความเจ็บปวดจากการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย
ยับยั้งการทำงานของไขมันแอลดีแอลที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย
ลดความเสี่ยงจากการเกิดไขมันสะสมที่ผิวหนังและหลอดเลือด ป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา
ยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งในตับ ตับอ่อน มะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องร่วง ป้องกันการแพ้
ป้องกันการสั่นที่ปลายประสาทจากโรคพาร์กินสัน
ลดอาการผิวหนังอักเสบและอาการแพ้ที่ผิวหนังมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง และเพิ่มความดันเลือดได้

ที่มา : จดหมายข่าว สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550 หน้าที่ 10. (www.tistr.or.th)