

มังคุด...ราชินีแห่งผลไม้...เปลือกใช้รักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552



ในบรรดาผลไม้ทั้งมวล ผลไม้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น **"ราชาของผลไม้"** ก็คือ **"ทุเรียน"** ด้วยทั้งลักษณะภายนอกของผลที่เป็นหนามคล้ายมงกุฏของพระราชอา และเนื้อในที่มีรสชาติที่แสนอร่อยที่ยากจะหาผลไม้อื่นมาเทียบได้ขณะเดียวกัน ในบรรดาผลไม้ทั้งมวลผลไม้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น **"ราชินีของผลไม้"** ก็คือ **"มังคุด"** ด้วยลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ที่หัวขั้วของผลคล้ายมงกุฏของพระราชินีส่วนเนื้อในก็มีสีขาวสะอาด มีรสชาติที่แสนหวาน อร่อยอย่างยากที่จะหาผลไม้อื่นมาเทียบได้เช่นเดียวกัน

คนไทยเราจึงโชคดีเป็นอย่างยิ่งที่เมื่อย่างเข้าฤดูฝนก็จะมีทั้งราชาและราชินีของผลไม้ออกมาให้รับประทานกันอย่างเต็มอ้อม แถมยังมีราคาถูกอย่างไม่น่าเชื่อ จนเป็นที่อิจฉาของชาวต่างประเทศในหลายประเทศ ถึงขนาดที่พวกเขายอมลงทุนขึ้นเครื่องบินมากินทุเรียนและมังคุดในเมืองไทยกันปีละครั้งกันเลยทีเดียว เพราะมีไม่กี่ประเทศในโลกที่ปลูกทุเรียนและมังคุดได้ และทุเรียนและมังคุดของไทยก็จัดว่าอร่อยที่สุด

มังคุดเป็นไม้ผลเมืองร้อน แต่ชอบฝนชุ่มฉ่ำ จึงปลูกมากทางภาคใต้ของประเทศไทย เป็นไม้ยืนต้น ต้นตั้งตรงสูง 10 - 12 เมตร ทุกส่วนจะมียางสีเหลืองมีใบเดี่ยวรูปไข่เนื้อใบหนา ค่อนข้างเหนียวคล้ายหนัง สีเขียวเข้มเป็นมัน ออกดอกเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ที่ช่อไปไกลปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลือง กลีบดอกสีแดงฉ่ำน้ำ เนื้อในของผลมังคุดสีขาวหอมด้วยเปลือกหนาสีม่วงอมแดง หรือม่วงอมน้ำตาลอันมีกระดูกของกลีบเลี้ยงของดอกติดอยู่ที่ขั้วของผลอันเป็นเอกลักษณ์ของมังคุด

มังคุดเป็นผลไม้ยอดนิยมที่สุดชนิดหนึ่งของคนไทย จะมีออกมาให้เราบริโภคเพียงปีละครั้ง คือช่วงย่างเข้าฤดูฝนด้วยเอกลักษณ์ของผลกลมขนาดไม่ใหญ่ไปกว่ากำมือนี้อายุของดอกสีเขียวเป็นกระจุกด้านบน และกลีบดอกสีแดงเข้มเหลืองติดอยู่ด้านล่างของผล สีของเปลือกสีม่วงอมแดงหรือม่วงอมน้ำตาลอันเป็นเอกลักษณ์ก็อย่างหนึ่ง หากเปลือกหรือสีของมังคุดม่วงแดงหรือน้ำตาลก็จะเรียกว่าสีเปลือกมังคุด เมื่อปีเปลือกของผลมังคุดออกสองซีก และพบเมล็ด 6 - 8 เมล็ดที่มีเนื้อนุ่มฉ่ำน้ำสีขาวสะอาดเบียดกันอยู่ภายในวงกลมของเปลือกหนาสีม่วงเมล็ดที่มีเนื้อนุ่มสีขาวนี้แหละที่มีรสอร่อยหวานอมเปรี้ยว ได้กินแล้วก็แสนจะชื่นใจ

หากเป็นคนสังเกตสักหน่อยก็จะพบว่า จำนวนของเนื้อสีขาวภายในผลมังคุดนี้มีจำนวนเท่ากับกลีบดอกสีแดงที่เหลืองติดอยู่ด้านล่างภายนอกของผล ผู้ใหญ่ที่ทราบเรื่องนี้ก็มักจะเล่นทายจำนวนเนื้อภายใน ของผลมังคุดกับ เด็กๆ โดยจะแอบดูจำนวนกลีบดอกที่ติดอยู่ภายนอกของผล อันเป็นความเพลิดเพลินเล็กๆ น้อยๆ ก่อนที่จะได้ลิ้มรสอันแสนอร่อยของเนื้อในมังคุด

การบริโภคมังคุด ทำให้เราได้กาบไยจากเนื้อของมังคุดที่ช่วยในการขับถ่าย และยังได้สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่อื่นๆ อีกหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ประโยชน์ของมังคุดมีได้มื่อยุคเนื้อในของมังคุดที่เราใช้เป็นอาหารเท่านั้น เปลือกของมังคุดก็มีประโยชน์มากมายที่สามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรคอย่างได้ผล

คนไทยรู้จักการใช้ประโยชน์จากเปลือกมังคุดมาเป็นยารักษาโรคมานานแล้ว เพราะคนไทยสมัยโบราณค้นพบว่าเปลือกมังคุดรสฝาดสมาน จึงนำเปลือกมังคุดมาใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วงเรื้อรัง ภายหลังพบว่าการใช้เปลือกมังคุดหรือเปลือกแห้งฝนกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้เปลือกแห้งต้มกับน้ำรับประทานก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

เปลือกมังคุดยังมีสรรพคุณในกวรสสมานแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว เช่น ใช้รักษาบาดแผลพุพอง แผลเน่าเปื่อย แผลเป็นหนอง โดยการนำเปลือกมังคุดฝนกับน้ำปูนใสทาบริเวณแผล นานตามเปลือกมังคุดแห้งตำนำลงแผลใช้แทนการควายน้ำยาล้างแผลหรือด่างทับทิมได้ด้วย

สรรพคุณที่โดดเด่นอีกอย่างหนึ่งของเปลือกมังคุดที่มีการใช้กันมาตั้งแต่อดีต ก็คือการใช้เปลือกมังคุดรักษาโรคผิวหนัง เช่น กลากเกลื้อน บรรเทาอาการผดผื่นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี โดยใช้เปลือกมังคุดแห้งตำนำอาบ หรือใช้น้ำต้มเปลือกมังคุดทาบริเวณที่มีอาการ

สรรพคุณในการรักษาโรคผิวหนังของเปลือกมังคุดนี้ได้รับการพิสูจน์และยืนยันจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบว่า รสฝาดในเปลือกมังคุดนี้มีสารแทนนิน (Tannin) และสารแซนโทน (Xanthone) ที่มีชื่อเรียกเฉพาะชื่อเดียวกับมังคุดว่า สารแมงโกสทิน (mangosin) สารแทนนินมีฤทธิ์สมานแผลช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น สารแมงโกสทินมีฤทธิ์ช่วยยืดอายุการอักเสบ และต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง สารแซนโทนในเปลือกมังคุดยังมีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังและกลากได้

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ได้ช่วยยืนยันและช่วยรื้อฟื้นให้ภูมิปัญญาพื้นบ้านให้กลับมาเข้ายุคเข้าสู่สมัยได้อีกครั้งหนึ่ง ปัจจุบันวงการเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์สุขภาพความสะอาดได้ให้ความสนใจในสารสกัดจากเปลือกมังคุดไปใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น สบู่เปลือกมังคุด ที่ช่วยดับกลิ่นและช่วยฆ่าเชื้อโรคผิวหนัง รักษาผิวฝ้า ซึ่งใช้ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค

ฤดูฝนนี้ เมื่อได้ลิ้มรสของเนื้อในของมังคุดอย่างอู่มอแล้ว ก็อย่าได้ทิ้งขว้างเปลือกมังคุดให้เป็นขยะเน่าเหม็นโดยเปล่าประโยชน์เลย รวบรวมเปลือกแห้งเก็บใส่ขวดโหล ใส่น้ำสะอาดล้างให้สะอาดแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง ใช้รักษาแผล ยารักษาโรคผิวหนัง หรือแมแต่นำไปทำสบู่เปลือกมังคุดสำหรับอาบน้ำดับกลิ่นตัว ก็จะเพิ่มค่าอีกมากโข คุณกินคุ้มกวาราคาที่ไล่ละ 25 บาทที่เราซื้อมาเสียอีก หากผล่อไม่ทิ้งขว้างไป เมื่อผ่านพ้นฤดูของมังคุดไปก็จะหามังคุดอีกไม่ได้ จะมาเสียตายภายหลัง ตอรองถึงฝนหน้าจึงจะได้อลโฉมราชินีของผลไม้ไปอีกที



เอกสารอ้างอิง "สมุนไพรมะขาม" วนิดิ กฤษณะพันธ์ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2541
"สุขภาพดีด้วยสมุนไพรร้อยตัว (9)" โครงการสมุนไพรรักษาโรคเพื่อตนเอง สำนักพิมพ์ ประพันธ์สาสน
กรกฎาคม 2541