

ลำไย.....ผลไม้ที่ให้ทั้งคุณและโทษ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

ลำไยผลไม้ที่ให้ทั้งคุณและโทษ

ฉบับนี้ขอเขียนถึงเรื่องของผลไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจของผู้คนในสังคม ทั้งในเชิงอาหารและเชิงธุรกิจ ผลไม้ชนิดนี้ก็คือลำไยนั่นเอง

และในช่วงนี้ก็เป็นหน้าที่ลำไยกำลังให้ผลผลิต จะเห็นว่าตามตลาดนัดต่างๆ ห้างสรรพสินค้า หรือเป็นรถเร่ขายผลไม้ ก็เต็มไปด้วยลำไย ราคาที่ไม่แพงมากนัก และความดังของลำไยก็ยังเป็นข่าวให้ได้อ่านได้ฟังกันทุกวัน คือเรื่องของลำไยอบแห้งที่จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีแตกลงแต่ไม่มีลำไยในกล่อง หรือที่เรียกกันว่าสติ๊กเกอร์ และยังมีการทำลำไยแห้งทั้งจำนวนมากมายมหลายหลาย ทั้งๆ ที่ประชากรทั้งในและต่างประเทศที่มีความต้องการทานลำไยกัน ก็เป็นเรื่องที่น่าตกใจที่เดี๋ยวนี้ความนิยมเกิดอะไรขึ้นกับลำไยและเกษตรกรปลูก ทำให้ลำไยจึงได้รับความเสียหายอย่างใหญ่หลวงเช่นนี้ เป็นเพราะกระแสการปลูก หรือเกษตรกรไม่มีความรู้ด้านการตลาด หรือมีตลาดที่ไม่ตรงกับกลไกของความเป็นจริง

ลำไยจัดเป็นไม้ผลกิ่งเมืองร้อน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Dioscorea longan* Lour. มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนตอนใต้และอินเดีย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 9-12 เมตร ในความเป็นจริงแล้วลำไยมีอยู่หลายสายพันธุ์ด้วยกัน แต่ที่นิยมปลูกในบ้านเราก็คงออกเป็น 2 สายพันธุ์ คือ

1. ลำไยต้น เป็นพันธุ์ที่ปลูกเพื่อนำผลมาขายบริโภค และพันธุ์ที่นิยมปลูกกัน คือ พันธุ์อืด, เปี้ยวเปี้ยว, สีชมพู, กะโหลกแก้ว, ใบดำ และพันธุ์พื้นเมือง
2. ลำไยเครือ เป็นพันธุ์ที่ปลูกเพื่อเป็นไม้ประดับตามบ้านเรือนหรือตามสถานที่ต่างๆ

ลำไยเป็นไม้ที่ให้ผลเป็นช่อ อาจมีขนาดเล็กถึงใหญ่ ส่วนเนื้อในมีสีขาวใสหรือสีชมพูอ่อนๆ มีรสหวานจัด และให้ผลผลิตในเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายนก็จะตรงกับหน้าฝน และมีการปลูกกันมากทางภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ ในการนำมาใช้เป็นอาหารนั้นนอกจากทานผลสดแล้ว ยังสามารถนำมาแปรรูปได้หลาย เช่น ลำไยกระป๋อง, ลำไยแช่แข็ง และลำไยอบแห้งเพื่อเก็บไว้กินได้นานๆ ทำเป็นไวน์ลำไย หรือนำมาปรุงเป็นขนมหวาน เช่น ข้าวเหนียวเปียกลำไย ก็มีรสชาติอร่อยเช่นกัน

นอกจากการนำมาเป็นอาหารแล้ว ตามตำราการแพทย์แผนไทยยังมีการนำเอาส่วนประกอบต่างๆ ของลำไยไปใช้เป็นการรักษาโรค คือ

- เนื้อผลช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงร่างกาย รักษาอาการตัวบวมในสตรีที่คลอดบุตร
- เมล็ดใช้ทาแผลเน่าเปื่อย คัน หรือแผลเรื้อรังที่มีหนอง ช่วยรักษาเกลื้อน ไซตาม์เลือด ขับปัสสาวะ เปลือกใช้ทาแผลที่โดนน้ำร้อนลวกจะไม่ปวดแผล และไม่เกิดแผลเป็น

คุณค่าทางโภชนาการของลำไย ประกอบด้วย

พลังงาน 71 แคลอรี
ไขมัน 1.4 กรัม
คาร์โบไฮเดรต 15.6 กรัม
เส้นใยอาหาร 0.3 กรัม
โปรตีน 1 กรัม
แคลเซียม 23 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส 36 มิลลิกรัม
เหล็ก 0.4 มิลลิกรัม
ไนอะซิน 0.3 มิลลิกรัม
วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2 0.14 มิลลิกรัม
วิตามินซี 56 มิลลิกรัม

อย่างไรก็ตาม ในการทานผลไม้ไม่ว่าชนิดใดก็ตามให้หลากหลายชนิด แต่ผลไม้บางชนิดก็จะเป็นผลไม้ที่ต้องห้ามสำหรับผู้บริโภคบางคนได้เช่นกัน เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ก็ไม่ควรทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด หรืออาจรับประทานได้แต่ในปริมาณน้อยๆ เช่น ทุเรียน, น้อยหน่า โดยเฉพาะลำไยสดนั้นควรทานแต่พอประมาณ หากทานมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการเจ็บคอหรือร้อนในได้ เนื่องจากเนื้อลำไยมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง หากทานได้ทีทานแล้วมีอาการเช่นนี้ก็ให้ดื่มน้ำเกลือตามลงไปก็จะช่วยบรรเทาอาการนี้ได้ (สูตรน้ำเกลือประกอบด้วย น้ำเปล่า 1 แก้ว เกลือ 1/2 ช้อนชา ละลายให้เข้ากัน) หรือบางท่านอาจแก้ด้วยการทานมังคุดตามลงไป เนื่องจากมีความเชื่อมังคุดเป็นผลไม้ที่เย็นก็จะช่วยดับร้อน แก้อาการกันได้ และเพื่อสุขภาพที่ดีเราควรทานผลไม้ทุกๆ วันเช่นเดียวกับผัก ร่างกายจึงจะได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ที่สำคัญยังช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ โยอาหารในผลไม้ยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกันโรคมะเร็งหลายชนิดโดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ ก็ขอฝากถึงผู้อ่านให้หันมาทานผลไม้กันเยอะๆ โดยเฉพาะผลไม้ที่เป็นของบ้านเราเอง เพราะนอกจากจะช่วยเกษตรกรให้มีรายได้แล้ว ตัวผู้บริโภคเองก็จะดีมีสุขภาพที่ดีตามมาด้วย

ปัญหาคือกินในปริมาณเท่าไรจึงจะพอดี ตามหลักโภชนาการได้แนะนำให้กินผลไม้ 4-5 ส่วนต่อวัน ซึ่งผลไม้ที่กินก็ควรจะมีหลากหลายใน 1 ส่วนที่กล่าวถึงนี้ ถ้าเป็นสับปะรดคือ 6 ชิ้น มะละกอ 6 ชิ้น แตงโม 3 ชิ้น เงาะ 4 ผล ชมพู 2 ผล มะม่วงสุก 1/2 ผล สำหรับลำไย 1 ส่วน ถ้าเป็นผลใหญ่ก็จะได้ประมาณ 6 ผล ผลเล็ก 10 ผล กล่าวคือ ถ้าเราจะกินแต่ลำไยเพียงอย่างเดียวตามสัดส่วนที่กำหนดในหนึ่งวัน ก็ไม่ควรเกิน 30 ลูกใหญ่ 50 ลูกเล็ก แต่ในความเป็นจริงถูกกินมากขนาดนี้จะร้อนมาก และในทางการแพทย์แผนไทยเราไม่แนะนำให้กินอย่างเดียว ควรกินผลไม้ชนิดอื่นด้วย สมมุติว่าเรามีชมพู เงาะ สับปะรด ลำไย ในตู้เย็นก็ควรกินทุกอย่างดังนี้คือ ชมพู 2 ลูก เงาะ 1 ลูก สับปะรด 6 ชิ้น และลำไย 12 ลูก (2 ส่วน) เป็นต้น จะได้ผลไม้ทั้งหมดนี้ เท่ากับ 5 ส่วนของอาหาร ถัดมาควรลดความอ้วน วันนั้นก็ควรกินข้าวสวยให้พอ เช่น ควรกินไม่เกิน 4 ทัพพี เป็นต้น นี่คือการกินที่กินเป็นเบาหวานก็ลดปริมาณลง หันมากินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแทน ถัดมาควรกินลำไยก็ไม่ควรเกิน 6 ลูก ถ้ายากกินก็ต้องลดขาลง

ดังนั้น ถ้าครอบครัวหนึ่งซื้อลำไยมา 2 กิโลกรัม ลำไย 12 ลูก น้ำหนัก 1 ชีด ถ้าลำไยไม่มีก้าน 6 ลูกใหญ่ หนัก 56 กรัม 1 กิโลกรัม มีลำไยประมาณ 100 ลูก ก็จะกินได้ประมาณ 8 คน ถ้ากินลำไยคนละ 2 ส่วนอาหารคือ คนละ 12 ลูกต่อวัน รัฐบาลขอรองให้ซื้อลำไยครอบครัวละ 2 กิโลกรัม ก็กินลำไยติดต่อกันได้ 3-4 วัน ก็หมดพอดีสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิก 4-6 คน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วก็ไม่เหลือบวกราบที่จะช่วยรัฐบาลซื้อลำไย 2 กิโลกรัม หลังจากกินลำไยแล้วหากมีอาการร้อนในก็ให้กินน้ำเกลือตาม ก็ตามสูตรที่หมอเขียนไว้ตอนต้นนั่นแหละ.

ที่มา
หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ (แทบลอร์ด)