

มะม่วง...ประโยชน์เหลือเชื่อ

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

ถ้าไปตลาดผลไม้ คุณจะเห็นมะม่วงเยอะเยอะไปหมด ราคาก็ไม่แพง ก็เป็นฤดูกาลของเขาหนะ...
ตอนนี้เลยรับประทานแต่มะม่วง ว่าแต่คุณรู้ไหม ประโยชน์ของมะม่วงมากมายเหลือเชื่อ...อัศจรรย์ใจเชียวละ...

✘ มะม่วงจัดว่าเป็นผลไม้เก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลก มีบันทึกและการกล่าวถึงไว้กว่าสองพันปี
พูดได้ว่าในสมัยพุทธกาลก็มีคนรู้จักและใช้ประโยชน์กันแล้ว ความเกาเกาแกนี้ยังกระจายอยู่นอกเหนือชมพูทวีป
จึงพบเห็นคนพื้นเมืองตามท้องถื่นต่างๆ ของโลก รู้จักและมีพรรณพืชมะม่วงอยู่
ที่สำคัญชาวบ้านพื้นถิ่นเหล่านี้เป็นที่สะสมองค์ความรู้ในการใช้มะม่วงเป็นทั้งยาและอาหาร

✘ บ้านเมืองของเราจากเหนือจรดใต้ก็นับว่าเรามีความร่ำรวยพันธุ์มะม่วงอย่างมาก
และยังมีความเชี่ยวชาญในการปรุงอาหารและรับประทานมะม่วงอย่างยิ่ง
เริ่มตั้งแต่ออกมาเป็นผลเราก็กินมะม่วงสด หรือแต่งเปรี้ยวเป็นยำต่างๆ
มะม่วงนำปลาทูานพุด แลวก็ นำลายสู่อเชียว
ยังมีชาวเหนียวมะม่วงที่ขึ้นชื่อลือชารับแขกบ้านแขกเมืองเป็นที่ติดอกติดใจไป
ทั่วโลก

✘ ส่วนมะม่วงกวน ส้มลัม มะม่วง凍 มะม่วงแช่อิ่มหลากหลายรส
และยังสามารถแปรรูปได้อีกมากมายหลายวิธีเพื่อเก็บไว้กินทั้งปี
นอกจากนี้ยอดอ่อนมะม่วงยังใช้เป็นผักแกล้มกับอาหารจำพวกลาบ และยำได้อย่างอร่อย
ส่วนใบแกของมะม่วงใช้เป็นสีย้อมผ้าให้สีเหลือง ในขณะที่เนื้อไม้ของมะม่วงยังใช้ทำเป็นเครื่องเรือนเครื่องใช้
หรือใช้ในการก่อสร้างได้ด้วย

✘ การรับประทานมะม่วงเป็นผลไม้ นั้น
มองในแง่อาหารก็ถือว่าเป็นหมู่อาหารจำพวกผักผลไม้ซึ่งเราควรกินให้หลากหลาย
และมากๆ เขาไวซึ่งดีต่อสุขภาพ เพราะได้เกลือแร่ วิตามินต่างๆ
แต่ มะม่วงในมุมมองของชาวบ้านต่างๆ ทั่วโลกไม่ได้มองว่า
มะม่วงเป็นอาหารหมู่หนึ่งเท่านั้น เช่น ชาวอินเดีย
เชื่อว่าการรับประทานมะม่วงจะช่วยในการขับถ่าย
ช่วยขับปัสสาวะ(ซึ่งหมายถึงการช่วยขับพิษได้ด้วย) ช่วยกระตุ้นกำหนด
ช่วยทำให้สดชื่น เช่นเดียวกับชาวเซเนกัล
เชื่อว่าการรับประทานมะม่วงจะทำให้สดชื่นมีชีวิตชีวา
ชาวปานามารับประทานมะม่วงสุกเป็นยาช่วยระบาย

✘ รสชาติเปรี้ยวของมะม่วงยังมักจะไปจับคู่กับสาว ๆ ซึ่งชอบกินของรสเปรี้ยวมากกว่าผู้ชายนั้น ก็ต้องบอกความเหมาะสมกับสาว ๆ จริง ๆ เพราะมะม่วงไซ้เป็นเครื่องสำอางได้ดี

คุณสมบัติไม่แพ้เครื่องสำอางราคาแพง ๆ วิธีใช้
คือนำมะม่วงสุกพอกหน้าไว้เท่านั้นเอง
หรือบางทีก็นำไปปั่นให้เหลวเพื่อทาหน้าก็ได้
เพราะอะไรมะม่วงพันธุ์พีชโบราณเช่นนี้จึงบำรุงผิวได้ คำตอบคือ

มะม่วงมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระจากการที่มีวิตามินซีอยู่สูง ซึ่งมีมากกว่ามะนาวถึง 3 เท่า และยังมีคุณสมบัติ reducing glucids ซึ่งจะช่วยให้ผิวหนังเรียบลื่นนุ่มชุ่มชื้น ยังช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้วจึงช่วยให้ผิวหน้าสดใส

✘ ในมะม่วงยังมีสารจำพวกน้ำตาลร่วมกับพวกอามิโนแอซิด ที่จะช่วยคงความชุ่มชื้นไว้ที่ชั้นของผิวหนัง วิตามินเอและซีในมะม่วงยังช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้วและทำให้ผิวหน้าคงสภาพความอ่อนเยาว์ ลบรอยเหี่ยวย่นได้ดี ถ้าอยากสวยอย่างง่าย ๆ

ก็เพียงแต่เอามะม่วงสุกสักผลปั่นแล้วนำมาพอกหน้า พอกเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะเป็นการรักษาผิวหนังให้คงความงามอยู่ตลอดไป สูตรนี้ไม่มีการโฆษณาเกินวาหนาดัง แต่พูดได้วาช่วยบำรุงผิวหน้าได้จริง ๆ

✘ ในด้านยารักษาโรคนั้น คนพื้นเมืองของประเทศต่างๆ เช่น อินเดีย พิจิไฮติ เนปาล ปานามา เปรู ศรีลังกา แทนซาเนีย ตองกา รวมทั้งไทยแลนด์ มีการใช้สมุนไพร ของมะม่วงเป็นยาสมุนไพร คือ ใบมะม่วงไซ้ ต้มกินเป็นยาลดความดันโลหิต ใช้เคี้ยวใบสดๆรักษาโรคทางเหงือกและฟัน น้ำคั้นสดรักษาอาการอักเสบ ใช้ต้มกินรักษาโรคหลอดลมอักเสบ รักษาเบาหวาน ปวดฟัน แกบิด แยกหอบหืด ใช้ต้มน้ำล้างแผลเพื่อฆ่าเชื้อและทำให้แผลหายเร็ว เปลือกต้นมะม่วง ใช้ต้มรักษาอาการท้องร่วง แกบิด แก่ปวดฟัน รักษาโรคตับ รักษาเบาหวาน รักษาริดสีดวงทวาร แก่แผลในปาก อมบวนปากแก่ปัญหาทางเหงือกและฟัน ป้องกันฟันผุ การติดเชื้ในทางเดินปัสสาวะ

✘ การที่คนพื้นเมืองเหล่านั้นใช้ประโยชน์ของมะม่วงอย่างหลากหลาย สะท้อนความเป็นผลไม้มากแก่พันธุ์หนึ่งของโลกได้เป็นอย่างดี และเป็นที่น่าสนใจคือมีการศึกษาวิจัยตามการใช้ของคนพื้นเมืองเหล่านั้นในห้องทดลอง พบว่าทั้งใบและเปลือกมะม่วงมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ ทั้งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในแผลและในช่องปาก

น้ำตาลจากใบมะม่วง แสดงฤทธิ์ลดน้ำตาลในกระต่ายทดลอง
น้ำตาลจากเปลือกมะม่วง แสดงฤทธิ์ในการคลายกล้ามเนื้อเรียบ เป็นต้น

✘ แต่ การศึกษาวิจัยก็ยังไม่กว้างขวางครอบคลุมนัก
ยังรอนักวิชาการเดินตามค้นหาความลับของผลไม้โบราณนี้ต่อไปแต่เราคงไม่
ต้องหยุดกินหยุดใช้เพื่อรอผลการศึกษาเหล่านี้เพราะมะม่วงเป็นผลไม้ที่มีคุณค่า
เป็นทั้งยา อาหาร เครื่องใช้ได้อย่างครบครัน

ขอบคุณข้อมูลจาก **ภญ.ดร. สุภาภรณ์ ปิติพร** ,

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์