

BangkokBizNews.com

กรุงเทพธุรกิจ

ปีที่ 29 ฉบับ 10145 วันเสาร์ที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 หน้า 11

มังคุด

ยาต้านโรคร้ายแสนดี

ดินรู้จักมังคุดดีในฐานะผลไม้ฤทธิ์เย็น สมาชิกบ้านฉันมีหลายคนกินกัน คนละกิโลกรัมทีเดียว แถมยังกินทุกเวลาของมื้ออาหารอีกด้วย ชื่อมาครึ่งละ 10 กิโลกรัมกินภายในวันเดียวก็แทบจะไม่พอกิน

ฉันรู้จักมังคุดในฐานะผลไม้หวานแสนอร่อย อมเปรี้ยวอมหวาน มีเมล็ดแข็ง สักนิด มันสักหน่อย กวนลงไปด้วย เพราะถือว่าเมล็ดมังคุดเป็นยาที่มีรสมันไม่ต่างกับเมล็ดอัลมอนด์เลย บางประเทศเอาเมล็ดมาต้ม หรือคั่ว ไว้กินแฉกเช่นเดียวกับถั่วทั้งหลาย

ฉันรู้จักมังคุดตัดเป็นมังคุดดิบแก่จัด เขาเอามา "ตัด" คือ ตัดเปลือก ตอนเอาเนื้อออกมาทิ้งลูก ด้วยกรรมวิธีของคนนครศรีธรรมราช เสียบไม้ขาย เนื้อขาวกรอบ รสหวานอมเปรี้ยว อร่อยทีเดียว ถ้าจะขายไม่แพงจนเกินไปนัก ไม้ละตั้ง 25 บาท มีแค่ 2 ลูกใหญ่เสียบในไม้เท่านั้น

ฉันรู้จักเปลือกมังคุดในฐานะยาฆ่าเชื้อ เพราะฉันเอาเปลือกมาหมักกับน้ำปัสสาวะภายใน 15 วันก็ใช้ได้แล้ว เป็นยาทาแผลทุกชนิด รวมทั้งฮ่องกงฟุต (เท้าเปื่อย) แผล ผดผื่นคัน แผลแตกทั้งหลาย กลากเกล็ดอื่นได้ทั้งหมด

ฉันรู้จักเปลือกมังคุด นำมาทำน้ำสลด สีม่วงแสนอร่อย กินกันทุกวันบ่อยๆ

ฉันรู้จักน้ำมังคุดสด ใช้วิธีบีบคั้นเนื้อมังคุดกับตะแกรง กรองเอาเนื้อกับน้ำมังคุดออกมาให้ทลายน้อย 2 คนที่บ้าน กินกันทุกวัน

ฉันใช้มังคุดกินคู่มังกรองเซลล์ให้เป็นลงก่อนกินทุเรียนที่มันจัด หวานจัด กำมะถันเยอะ ป้องกันปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ได้ผลดีนักแล ฉันกินทุเรียนไม่เยอะ ทีละเม็ด ครึ่งเม็ดเท่านั้น

ฉันใช้เนื้อมังคุดให้ลูกๆ ทานๆ ที่ไม่สบายกินต่างอาหาร เพื่อขับพิษร้อนและถอนพิษไข้ได้ดีที่สุดในเวลาที่เจ็บป่วย นำเสียดายที่ไม่มีมังคุดให้กินทั้งปี แต่ ณ วันนี้ เดือนนี้ มังคุดยังเยอะมาก ราคาแสนถูก จงทานมากินเสีย ก่อนที่มังคุดจะทะยานราคาขึ้นไปชนิดทุดับดับไหม้ได้เช่นกันในยามขาดแคลน

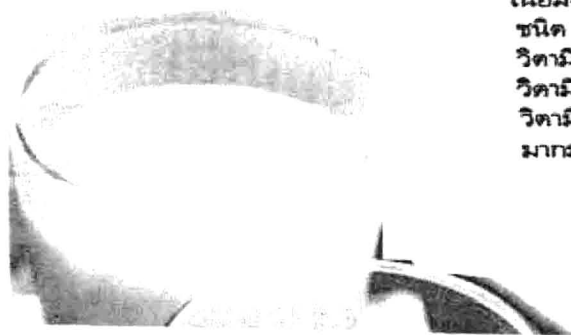
มังคุดราชินีผลไม้ (Queen of fruits) เป็นไม้ถิ่นกำเนิดเดิมอยู่ที่หมู่เกาะซุนดา และหมู่เกาะโมลุกกะ ประเทศมาเลเซีย ภาษาสากลเรียกว่า mangosteen ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Garcinia mangostana Linn. อยู่ในวงศ์ Clusiaceae เช่นเดียวกับต้นตั่ว ชมวง บุนนาค มะดัน ส้มแขก มะพูด รงทอง และสารภี

เนื้อมังคุดมีสารแซนโทน (Xanthone) ในปริมาณมากกว่าผลไม้อื่นๆ แต่มีน้อยกว่าในเปลือกมังคุด 10 เท่า สารตัวนี้มีคุณูปการมากมาย นอกจากนี้ยังมีกากใยอาหารสูง ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย จึงป้องกันโรคท้องผูกและโรคริดสีดวงทวาร

สารแซนโทนมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ สมานแผล รักษาเซลล์มะเร็ง ฆ่าเชื้อก่อโรคทางเดินระบบหายใจชนิดร้ายแรงได้ ยับยั้งเชื้อ HIV บางตัว และยับยั้งเชื้อวัณโรคไม่ให้ก่อโรคได้ ซึ่งถือว่ามีศักยภาพที่จะพัฒนาเป็นยาสมุนไพรต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ รักษาโรคเบาหวานได้

เมล็ดมังคุดมีรสฝาดมัน เมื่อกดด้วยไฟจะมันมากขึ้น มีรสหวานนิดๆ มีกรดไลโนเลอิก เป็นกรดที่ร่างกายต้องการแต่สร้างเองไม่ได้ ต้องรับมาจากอาหารเท่านั้น สารอาหารต่างๆ ใน

เนื้อมังคุดคือ วิตามินบีหลายชนิด เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 (ไนอะซิน) วิตามินบี5 วิตามินบี6 (ไพริดอกซิน) วิตามินบี9 (โฟเลต) และ วิตามินซี แร่ธาตุมากมาย ได้แก่



น้ำมิงคุดมะนาว (4 แก้ว)

มิงคุดผลเล็ก (16-18 ผล) 1 กิโลกรัม
น้ำกรองหรือน้ำแร่ 2 ถ้วย
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทร (ดอกเกลือ) 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างมิงคุดทั้งเปลือก ใช้มีดกรีดเปลือกครึ่งผลตามขวางรอบๆ แล้วเอาเปลือกออก นำเนื้อมิงคุดแช่ในอ่างน้ำเกลือเจือจางเพื่อล้างยางมิงคุดออก
- ใส่เนื้อมิงคุดลงในโถปั่น (ถ้าเนื้อมิงคุดกสลิบไหนเมล็ดใหญ่ให้ผ่านเอาแต่น้ำ) ใส่น้ำกรองหรือน้ำแร่ น้ำมะนาว และเกลือ บันทึกด่วนจนละเอียดเนียน น้ำมิงคุดมะนาวมีเนื้อละเอียดเนียนสีขาว รสหวาน เปรี้ยว รินใส่แก้วนำไปแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาจนเย็นเสิร์ฟเย็นๆ

*หมายเหตุ เลือกใช้มิงคุดผลเล็กที่ไม่สุกมาก เปลือกมีสีม่วงสวย มิงคุดผลเล็กจะไม่มีเมล็ด หรือมีเมล็ดเล็กมาก

แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส
ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และสังกะสี
การเลือกมิงคุดนั้น หลักการคือ
มิงคุดใหม่เปลือกนิ่ม มิงคุดเก่าเปลือกเริ่ม
แข็ง มิงคุดน้ำเปลือกแข็งเปิก

ดูที่ก้นมิงคุดจะมีแฉกดาว จำนวนแฉก
เป็นตัวบอกว่าเนื้อมิงคุดมีกี่กสลิบ ยิ่งแฉก
เยอะเนื้อมิงคุดก็ยิ่งมีกสลิบเยอะ เมื่อต้องมี
กสลิบเยอะ กสลิบส่วนใหญ่จึงเป็นเม็ดสลิบ มี
แต่กสลิบใหญ่กสลิบเดียวที่มีเม็ดใหญ่ ดังนั้น
เลือกที่มีกสลิบเยอะก็ได้กินเนื้อเยอะ อันนี้
เอาไว้เล่นสนุก อย่าไปเคร่งครัดอะไร

สีผิวบอกอายุของเปลือก สีส้มแก่จัดทิ้งไว้
ได้หลายวัน แต่ฉันชอบกินเปลือกที่ยังไม่ดำ
เนื้อแน่น หวานน้อย เปรี้ยวมาก ผิวดำคือมิงคุด
ที่สุกเต็มที่แล้ว หวานหอมพร้อมกิน

ผิวที่มันสวยงาม สะท้อนถึงการเลี้ยงดู
รักษาอย่างทะนุถนอมของชาวสวน ผิวหยาบ
ที่เรียกว่ากากใหญ่ สีน้ำตาลด้านๆ แม้สุก
เต็มที่แล้ว ก็เพียงแต่เป็นผลที่ถูกละลายไป
สักหน่อย แต่เนื้อในอร่อยเหมือนกัน

เนื้อมิงคุดที่เป็นเนื้อแก้วสีใสั้น
ชาวสวนบอกว่าอร่อยนัก เพราะเนื้อกรอบ
รสหวานอมเปรี้ยว พวกเราๆ ที่ไม่รู้เรื่อง
เช่นลูกฉัน จึงมักคิดว่ามิงคุดเนื้อใส
เป็นมิงคุดเสีย ไม่ใช่จะคะ...แถม
ยังเป็นเนื้อมิงคุดที่อร่อย
อย่างยิ่งด้วย