

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

คุณค่าของผลไม้ไทย (1)

วารภรณ์ กิริพัฒน์¹

กล้วย

ท่านเชื่อหรือไม่ว่า กล้วยสามารถรักษาโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ ภาควิชาเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยแอสตัน ประเทศอังกฤษ ระบุว่า กล้วยประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ นุ่มนวล ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพดีกว่ายาทั้งหลาย ทั้งนี้ต้องกินสด ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ เพราะการผ่านความร้อนจะไปลดคุณสมบัติในการรักษาโรค

ในคนที่ไม่ได้เป็นมะเร็ง ก็ไม่ควรพลาดผลไม้ชนิดนี้ กล้วยเป็นแหล่งวิตามินเอชั้นดี ใน 100 กรัม มีมากถึง 70 ไมโครกรัม และมีวิตามินซี 17 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณที่ร่างกายควรจะได้รับใน 1 วัน นอกจากนี้ยังมีโซเดียมและโปตัสเซียม ซึ่งเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการทำงานของกล้ามเนื้อในปริมาณมาก มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน มีธาตุเหล็ก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยในระบบขับถ่าย จะเห็นว่า กล้วยมีสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการเกือบทั้งหมดและยังมีหลากหลายชนิดให้ได้เลือกกินตามอวัยวะ ที่

มักนิยมกินกัน ได้แก่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ ในภาคใต้ยังมีกล้วยนางพญา กล้วยหิน กล้วยนาค และกล้วยเล็บมือนางที่มีสีรสชาติที่อร่อยหวาน หอม แปลกกว่าที่อื่นๆ และกล้วยของไทยยังได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคว่าอร่อยที่สุดในโลก นอกจากความภาคภูมิใจแล้ว ยังต้องคำนึงถึงคุณค่าสารอาหารที่มีอยู่มากมาย จึงเป็นผลไม้ที่ควรมีไว้ประจำบ้าน ถ้าคิดไม่ออกว่าจะซื้ออะไรเป็นของขวัญ จงเลือกกล้วย แล้วจะพบว่าครอบครัวท่านมีสุขภาพดีขึ้น ยิ่งกว่านั้นหากต้องการหาต้นไม้สักต้นไปปลูกในสวน จงเลือกกล้วย เพื่อท่านจะมีกล้วยสดกินตลอดปี เติบโตอยู่คู่บ้านท่านไปนานแสนนาน มีประโยชน์ตั้งแต่แรกถึงปลายปี

ในอินเดียถือเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ชนิดที่มีความสำคัญในด้านวัฒนธรรม ศาสนา และความ เป็นอยู่อย่างยิ่ง ชาวฮินดูใช้กล้วยเป็นไม้บูชาในการ สวดมนต์ในพิธีแต่งงาน ก็จะใช้ใบกล้วยประดับ ตกแต่งทั้งทางเข้าบ้านและที่วัด เพราะกล้วยมีความ หมายถึงความอุดมสมบูรณ์

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สารอาหารในกล้วย 100 กรัม		
วิตามินเอ	50-70	ไมโครกรัม
แคลเซียม	11	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	28	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.08	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	29	มิลลิกรัม
วิตามินซี	17.3	มิลลิกรัม
โปรตีน	241	มิลลิกรัม

มะพร้าว

ต้นไม้สารพัดประโยชน์น้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้แก้กระหาย ดับร้อน สะอาด ถูกสุขอนามัย อินเดีย เรียกว่า เป็นผลไม้จากสวรรค์ มีสรรพคุณในการรักษาโรค ใช้เป็นยาต้านพิษในหลายโรค เช่น ท้องเสีย เมารถ เมาเรือ ไข้สูง และโรคหัด มะพร้าวเป็นพืชในเขตร้อนชื้น ให้ความชุ่มชื้นในเวลาอากาศร้อน รสชาติอร่อยและอุดมด้วยแร่ธาตุสารอาหารสำคัญมากมาย ในมะพร้าว 100 กรัม จะให้

โปรตีน	257	มิลลิกรัม
แคลเซียม	28	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	200	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	31	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม

วิตามินซี 16.8 มิลลิกรัม มะพร้าวแก่นำไปขูดและคั้นเป็นกะทิ ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารของคนเอเชียโดยทั่วไป ทั้งนี้ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะกะทิจะมีไขมันอิ่มตัวที่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ถ้ากินมาก ยอดอ่อนของหน่อมะพร้าวนำไปทำอาหารได้หลายชนิด กะลานำไปทำจุกกล้วย เครื่องดนตรี กาบมะพร้าวเป็นเชื้อเพลิง ทำเชือกผูกเรือ ที่มีความเหนียวทนทานมาก ไปใช้มุงหลังคา ทำหมาก กระบุง ก้านบาย้อยใช้ทำไม้กวาด ลำต้นทำแพ ทำเชื้อเพลิง ทำกระดานสร้างบ้าน

ทุเรียน

เป็นผลไม้ที่มีเอกลักษณ์ และมีความสมบูรณ์ในตัวเอง ภายในเปลือกที่มีหนามแหลมอันน่ากลัวนี้กลับกลายเป็นเนื้อหอมหวานมันที่แสนอร่อยและที่สำคัญท่านทราบหรือไม่ว่า ทุเรียนเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีคุณค่าอาหารสูงมากมีวิตามินเอมากกว่าสาเล่ 23 เท่า มากกว่าแอปเปิ้ล 3 เท่า มีวิตามินบีมากกว่าถึง 2 เท่า และใน 100 กรัมนี้ยังมีวิตามินซี 23.3 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่มากกว่าสาเล่และแอปเปิ้ลถึง 3 เท่า

ในความเป็นจริงยังพบว่า ทุเรียนมีสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เหลือแร่ ที่ร่างกายต้องการ

คุณค่าสารอาหารของทุเรียน แอปเปิ้ล และสตீ ใน 100 กรัม

พลังงาน (cal)	ทุเรียน	แอปเปิ้ล	สตீ
โปรตีน (กรัม)	2.7	0.6	0.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	27.9	13.6	15.6
ไขมัน (กรัม)	3.4	0.4	0
ไฟเบอร์ (กรัม)	0.9	0.6	-
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	18	9	9
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	15	16	14
เหล็ก (มิลลิกรัม)	1.9	1.2	0.7
โซเดียม (มิลลิกรัม)	40	-	-
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	29	-	-
วิตามิน 10 (มิลลิกรัม)	23	7	1
บี 1 (มิลลิกรัม)	0.1	0.04	0.08
บี 2 (มิลลิกรัม)	0.13	0.07	0.04
ซี (มิลลิกรัม)	23.3	7.7	7.6

คนจีนเชื่อว่า ทุเรียน ช่วยบรรเทาอาการ โรคปวดข้อได้ และความเชื่อบางประการที่น่ารู้ก็คือ ห้ามกินทุเรียน ในขณะที่ดื่มแอลกอฮอล์ เชื่อว่าทำให้ตายได้ ทุเรียนถ้ากินมากจะทำให้ร้อนหรือเจ็บคอ ซึ่งคนโบราณจะมีวิธีแก้ไขได้หลายอย่างเช่น ขณะกินให้จิ้มเกลือเล็กน้อย ทำให้รสชาติกลมกล่อมและไม่ร้อน ไม่เจ็บคอ หรือดื่มน้ำเกลือเล็กน้อย โดยเอาน้ำใส่ในทุเรียนเหยาะเกลือเล็กน้อยคนให้ละลายแล้วดื่ม

ฝรั่ง

คลังวิตามินซีที่หลายคนไม่ทราบ เมื่อพูดถึงวิตามินซีโดยทั่วไปเรามักนึกถึงส้มมากกว่าพืชผลไม้ชนิดอื่น วิตามินซีมีความสำคัญต่อสุขภาพเป็นวิตามินที่มีบทบาทสำคัญในเกือบทุกปฏิกิริยาในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ด้านการติดเชื้อทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของโรค ท่านทราบหรือไม่ว่าผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง เป็นผลไม้พื้นๆ ราคาถูกหาง่ายมีวิตามินซีสูงกว่าส้มและมะนาวถึง 5 เท่า ฝรั่งคือ คำตอบและยังประกอบไปด้วยวิตามินเอ บี และ

คุณค่าสารอาหารของฝรั่ง ส้ม และมะนาว ใน 100 กรัม

พลังงาน (cal)	ฝรั่ง	ส้ม	มะนาว
วิตามินซี	152	39.6	32.6
วิตามิน 10	10	21	1
วิตามินบี	1.25	0.31	0.05
แคลเซียม	30	40	53
ฟอสฟอรัส	15	19	20
เหล็ก	1.2	2.1	2.3
โปรตีน	1.1	0.7	0.8
ไฟเบอร์	6.8	0.1	0.4

ไฟเบอร์

ขนุน

ผลไม้ที่มีขนาดใหญ่ที่สุด มีรสชาติและกลิ่นหอม น้ำหนักโดยเฉลี่ยหนักลูกละประมาณ 18

กิโลกรัม ปัจจุบันพัฒนาสายพันธุ์ที่มีน้ำหนักถึง 100 กิโลกรัม ให้ผลตลอดปี มีคุณค่าอาหารสูง เนื้อในเมล็ดก็มีแคลเซียมสูงเมื่อเปรียบเทียบกับแอปเปิ้ล ขนุนจะมีแคลเซียมสูงกว่าแอปเปิ้ล 4 เท่า มี

คุณค่าสารอาหารของขนุน เมล็ดขนุน และแอปเปิ้ล ใน 100 กรัม

พลังงาน (cal)	ขนุน	เมล็ดขนุน	แอปเปิ้ล
วิตามินเอ	18	18	7
วิตามินบี	0.52	0.18	0.21
วิตามินซี	7.9	-	7.7
แคลเซียม	37	82	9
ฟอสฟอรัส	26	2	16
โปตัสเซียม	292	157	-
เหล็ก	1.7	5.2	1.2
โปรตีน	1.6	4.7	0.6
ไฟเบอร์	5.6	1.6	0.6

ไฟเบอร์สูงกว่า 9 เท่า

ขนุนมีสายพันธุ์ไม่มากนัก ถ้าแบ่งตามลักษณะของเนื้อจะมี 2 ชนิด คือ ขนุนกับจำปาจะคล้ายกันภายนอกจะคล้ายกัน ขนุนจะมีหนามที่เปลือกแหลมกว่า เนื้อจะหอมหวานกรอบ เปลือกนอกสีเหลืองอ่อนกว่า ส่วนจำปาจะเปลือกจะมีปุ่มแบนเรียบ สีเหลืองจำปาปนน้ำตาลเนื้อจะนิ่มเหนียวลิ้นๆ เวลาเคี้ยวจะกลืนยาก กลิ่นหอมแรงกว่านำไปซุบแป้งทอดแบบกล้วยทอดจะอร่อยมาก ขนุนอ่อนนำไปแกงเผ็ดหรือต้มกินกับน้ำพริกเช่นเดียวกับผักอื่น เมล็ดนำไปต้มสุกลอกเปลือกออก ใสในแกงพุงปลาช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารและความอร่อยได้มาก หรือนำไปต้มใส่เกลือจนสุกนุ่ม คล้ายถั่วต้มหรือนำไปทำขนมหวานได้

ในความอร่อยของผลไม้ชนิดนี้ ยังมีคุณค่าทางยา เมื่อดิบจะมีสรรพคุณเป็นยาฝาดสมาน ช่วยห้ามเลือดและแก้ท้องเสียได้ อย่างไรก็ดี แม่ที่กำลังให้นมบุตร ไม่ควรกินขนุน เพราะเชื่อว่าจะไปทำให้การหลั่งน้ำนมลดลง ส่วนขนุนสุกจะเป็นยาระบาย แก้ปัญหาท้องผูกได้ น้ำคั้นสดจำปาจะใช้แก้ไข้ เปลือกต้นนำมาล้างบดเป็นยาพอกแก้เจ็บปวดมือเท้าและแผลเปื่อย ในฟิลิปปินส์นำไปมาบั้งไฟใช้ปิดแผล นอกจากนี้ แก่นขนุนยังใช้ทำสีย้อมผ้า ให้สีเหลืองพระในประเทศไทยและพม่าใช้ย้อมจีวร

ลางสาต (ลูก)

ลางสาตกับลูก (มลายูเรียก ลูก) จะมีลักษณะคล้ายๆ กัน แต่ถ้าดูอย่างละเอียดจะเห็นความแตกต่าง ลางสาต จะมีเปลือกบางรูปทรงยาวรีกว่า เมล็ดในขนาดเล็กมีเปลือกสีเขียวหุ้มเมล็ดอยู่แตกต่างเล็กน้อยกับพืชอีกชนิด คือ ลองกอง ซึ่งจะมีรสหวานและเมล็ดน้อยมีกลิ่นหอม แต่บางลูกก็มีเมล็ดขนาดใหญ่บ้าง ส่วนลูกจะมีเปลือกหนากว่า

รูปทรงค่อนข้างกลม เนื้อ จะนิ่มมีน้ำหนักมากกว่ารสชาติหวานเย็น เมล็ดมีขนาดใหญ่กว่าลางสาตและลองกอง

คนโบราณเชื่อว่า ลางสาตกินมากจะกระตุ้นอาการไอเจ็บคอ เพราะลางสาตเป็นหยินมีความเย็นในคนท้องไม่ควรกินจะทำให้เด็กไม่สบาย ในคนที่ผ่าตัดก็ไม่ควรกินจะทำให้แผลหายยาก จริงหรือไม่ต้องศึกษากันต่อไป ทั้งลางสาตและลูกมีวิตามินหลายชนิดใน 100 กรัม มีแคลเซียม 10 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม ในลางสาตมีวิตามินซี 13 มิลลิกรัม เท่ากับ 1 ใน 3 ที่ร่างกายต้องการแต่มีวิตามินบีไม่มากนัก

ข้าวโพด

ถ้ากล่าวถึงธัญพืช เรามักจะนึกถึงข้าว+ข้าวสาลี แต่ที่จริงข้าวโพดเป็นธัญพืชชนิดหนึ่ง หลายคนที่กินข้าวโพด โดยที่คิดว่าเป็นผลไม้หรือผักแต่ไม่ว่าจะเป็นอะไร ผู้คนก็กินด้วยความอร่อยและสามารถนำไปกินได้หลายรูปแบบ กินสด ต้ม ทำขนมทำกับข้าว ใสในแกงเผ็ด ช่วยเพิ่มความหวานอร่อยและเพิ่มคุณค่าอาหารสูงขึ้น เป็นแหล่งโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงใน 100 กรัม ให้พลังงาน 355 แคลอรี มากกว่าข้าวเล็กน้อย ดังนั้นหากมือใดที่ไม่เวลาจะกินข้าวก็หาซื้อข้าวโพดต้มมากินแทนได้ และเมื่อเปรียบเทียบกับสาลีและแอปเปิ้ล ข้าวโพดจะมีวิตามินเอมากกว่าสาลี 43 เท่า มากกว่าแอปเปิ้ล 6 เท่า และยังมีวิตามินซีมากกว่าเกือบ 2 เท่า แต่น้อยกว่าฝรั่ง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่สูง เช่น มีแคลเซียม 45 มิลลิกรัม ในขณะที่สาลี+แอปเปิ้ล มี 9 มิลลิกรัม และมีฟอสฟอรัสมากกว่าสาลี+แอปเปิ้ล 16 และ 14 เท่า ตามลำดับ ข้าวโพดยังเป็นแหล่งไฟเบอร์ที่สำคัญ มี 2 กรัม ใน 100 กรัม

คุณค่าสารอาหารของข้าวโพด แอปเปิ้ลและสาลี

พลังงาน (cal)	ข้าวโพด	แอปเปิ้ล	สาลี
โปรตีน (กรัม)	9.2	0.6	0.4
ไฟเบอร์ (กรัม)	2	0.6	-
แคลเซียม (กรัม)	45	9	9
ฟอสฟอรัส (กรัม)	224	16	14
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	43	7	1
ไรอะมิน (มก.)	0.22	0.04	0.08
ไรโบฟลาวิน (มก.)	0.12	0.07	0.04
ไนอะซิน (มก.)	1.7	0.1	0.1
วิตามินซี (มก.)	8.8	7.7	7.6
พลังงาน	355	60	64

มะม่วง

เป็นผลไม้เมืองร้อนที่คนทั่วโลกชอบ โดยเฉพาะมะม่วงจากประเทศไทยที่ส่งไปขายต่างประเทศจะได้รับการยกย่องว่า อร่อยกว่าที่อื่น หวานหอม เนื้อละเอียด ได้ราคาสูง มีหลายสายพันธุ์ ทั้งลูกเล็ก-ลูกใหญ่ กลม รี สีเหลือง สีแดง สีเขียว มะม่วงมันที่กินตอนยังดิบ เมื่อสุกก็หวานหอมหรือ มะม่วงดิบเปรี้ยวอย่างมะม่วงเบาของภาคใต้ เอาไป ยำหรือทำเป็นน้ำพริกมะม่วงก็ทำให้รสชาติดีเจริญอาหาร หรือเอาไปดองก็อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง ไม่ว่าจะรสชาติ ปรุง กลิ่นรส แบบใด คุณค่าสารอาหาร อาจแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย แต่ทั้งหมดเป็น แหล่งของวิตามินซีและแคลเซียมมีวิตามินซีมาก

กว่าองุ่น แอปเปิ้ล และสาลีถึง 3 เท่า มีแคลเซียม มากกว่าถึง 2 เท่า มีฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 บี 2 ไนอะซิน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไฟเบอร์ หลาย ประเภท มีวิธีถนอมอาหารที่ทำให้เก็บไว้กินได้ตลอดปี ในอินเดียจะนำเนื้อมะม่วงสุกไปปั่นกับโยเกิร์ต กินเป็นของว่าง คนไทยกินมะม่วงสุกกับข้าวเหนียวมูนกับกะทิ น้ำตาล เกลือ รสชาติกลมกล่อม ชาวชวา กินโยอ้อนมะม่วงกับข้าว ในหลายประเทศ กินเมล็ดมะม่วงเป็นยาฆ่าพยาธิ กินแก้ท้องเสีย เมล็ดแห้งมีขายตามร้านขายยาจีน เปลือกต้นเป็นยาฝาดสมาน และใช้รักษาโรคข้ออักเสบและกระดูกขาวยาง ไม้มะม่วงกินแก้โรคท้องร่วง น้ำมันที่ทำจากยางไม้ ใช้รักษาโรคผิวหนังได้

คุณค่าสารอาหาร	มะม่วง	สาลี
โปรตีน (กรัม)	2.1	0.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	14.1	15.6
แคลเซียม (มก.)	19	9
ฟอสฟอรัส (มก.)	15	14
เหล็ก (มก.)	0.2	0.7
วิตามินซี (มก.)	20.5	7.6