

มังคุด...ราชาินีแห่งผลไม้

ธิดารัตน์ จันทรรัตน์
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมืองไทยเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณและผลไม้นานาชนิด มีทุเรียนเป็นราชาแห่งผลไม้ ซึ่งมีรสชาติหวานมัน ให้พลังงานสูงทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น และได้มีการขนานนามให้ มังคุด ซึ่งมีรสชาติหวานเย็น รับประทานแล้วรู้สึกชื่นใจ เป็นราชินีแห่งผลไม้มาคู่กัน ได้รับความนิยมนทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีการส่งออกทั้งในเอเชีย จีน ญี่ปุ่น ยุโรปและตะวันออกกลาง

มังคุด (Mangosteen) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Garcinia mangostana* Linn. มีถิ่นกำเนิดบริเวณคาบสมุทรมลายู สำหรับประเทศไทยมีการเพาะปลูกกันมากในภาคใต้และภาคตะวันออก ในกรุงเทพมหานครมีวังสวนมังคุด ซึ่งตั้งอยู่บริเวณวังหลัง โรงพยาบาลศิริราช สันนิษฐานว่าเป็นพื้นที่สำหรับปลูกมังคุดเพื่อรับรองคณะทูตที่เดินทางมาจากเมืองอื่น ปัจจุบันถ้าใครเดินทางไปวังหลัง บริเวณทางเดินไปวัดระฆัง ยังพบเห็นกำแพงของวังสวนมังคุดปรากฏอยู่ (1) สรรพคุณตามตำรายาไทยของมังคุดระบุไว้ว่า

ราก ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ รักษาโรคบิดมูกเลือด

ต้น ใบ และดอก รักษาโรคบิดมูกเลือด

เปลือกต้น ชะล้างบาดแผล รักษาแผล

ผลดิบ สมานแผล แก้บาดแผล แก้ท้องร่วง แก้บิด

เปลือกผล แก้ท้องร่วง สมานแผล แก้ท้องเสีย

เนื้อในผล บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย (2)

สำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าเนื้อมังคุดมีสารกลุ่มแคททีชินและฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ แต่ฤทธิ์น้อยกว่าเปลือกมังคุด ซึ่งจะพบสารกลุ่มแซนโทน ปัจจุบันมีการพัฒนาน้ำคั้นเนื้อมังคุดผสมเปลือกมังคุด โดยเน้นประโยชน์เรื่องการต้านอนุมูลอิสระ มีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาน้ำ

มังคุดเข้มข้นให้เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการศึกษาเรื่องความเป็นพิษของการนำเปลือกมังคุดมาใช้สำหรับบริโภค ที่จำเป็นต้องคำนึงถึงขนาดที่ใช้ เนื่องจากมีรายงานความเป็นพิษต่อดังของสารกลุ่มแซนโทนที่พบในเปลือกมังคุด (3-4) สำหรับการรับประทานเนื้อมังคุดสด ถึงแม้ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระเพียงเล็กน้อย แต่รสชาติก็หวานอร่อยถูกใจผู้บริโภค อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในผู้ที่ต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ มังคุดยังมีการนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เปลือกมังคุดซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระต้านการอักเสบและต้านเชื้อแบคทีเรีย *Propionibacterium acnes* และ *Staphylococcus epidermidis* ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิว (5) นำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและผลิตภัณฑ์รักษาสิว (6-7) นอกจากนี้ยังมีการศึกษานำเปลือกมังคุดมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ลดกลิ่นปาก (8) เจลและเพสต์สำหรับป้ายปากเพื่อใช้รักษาโรคปริทันต์และแผลในปาก เนื่องจากมีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคในช่องปาก (9) และมีการทดลองนำครีมผสมสารสกัดเปลือกมังคุดไปรักษาแผลที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าได้ผลดี (10) อย่างไรก็ตามการนำเปลือกมังคุดมาใช้ประโยชน์ภายนอกก็ยังคงต้องศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเกิดการแพ้ อากาการข้างเคียง และขนาดที่ปลอดภัย จะเห็นได้ว่ามังคุดนอกจากจะเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดีแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน สมกับเป็นราชินีแห่งผลไม้ของไทยจริงๆ

เอกสารอ้างอิง

1. ประวัตินันท์ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 14 ก.พ. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://www.sr.ac.th/sr_thai/lesson_001.html
2. นันทวรรณ บุญยะประกศกร. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน เล่ม 3. กรุงเทพฯ: บริษัท ประชาชน จำกัด, 2542:823 หน้า.
3. จริ่งแท้ ศิริพานิช. มังคุด: นวัตกรรมจากงานวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2557:198 หน้า.
4. สุวิมล ทรัพย์วิโรบล. ผลของแซนโทนที่สกัดจากเปลือกมังคุดในเซลล์ตับอิสระที่แยกได้จากหนูขาว. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเภสัชวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
5. Chomnawang MT, Surassmo S, Nukoolkarn V, Gritsanapan W. Effect of *Garcinia mangostana* on inflammation caused by *Propionibacterium acnes*. *Fitoterapia* 2007;78(6):401-408
6. Pothitirat W, Pithayanukul P, Chomnawang MT, Gritsanapan W. Physical and biological stabilities on anti-acne inducing bacteria activity of *Garcinia mangostana* fruit rind extract gel. *Proceeding of the 7th Indochina conference on pharmaceutical sciences advancing pharmacy for Asean community*; 2011, 14-16 December; Bangkok. 520-2.
7. Chomnawang MT, Surassmo S, Nukoolkarn V, Gritsanapan W. Antimicrobial effects of Thai medicinal plants against acne-inducing bacteria. *J Ethnopharmacol.* 2005; 101(1-3): 330-333.
8. Rassameemasmaung S, Sirikulsathean A, Amornchat C, et al. Effects of herbal mouthwash containing the pericarp extract of *Garcinia mangostana* L. on halitosis, plaque and papillary bleeding index. *J Int Acad Periodontol* 2007;9:19-25.
9. พินิติ รตะนานุกูล และคณะ. การศึกษาสารสกัดจากมังคุดในการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์. การสัมมนา เรื่อง การเผยแพร่ผลงานวิจัยด้านสมุนไพรสู่ระดับอุตสาหกรรม ครั้งที่ 2. วันที่ 19-20 มีนาคม 2552; โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น. กรุงเทพฯ.
10. กุสุมา กาจร. การเปรียบเทียบการหายของแผลที่เท้า ระหว่างการทำแผลด้วยครีมเปลือกมังคุดกับการทำแผลเปือกด้วยน้ำเกลือออร์มัลในผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.