

อากาศร้อนๆ มากินกระท้อนกันเถอะ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก United Filipino Seafarers

กระท้อนเป็นผลไม้ที่นำมาทำอาหารได้หลายอย่างและทำได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ไม่ว่าจะ เป็น กระท้อนดอง กระท้อนแช่อิ่ม กระท้อนลอยแก้ว กระท้อนทรงเครื่อง ตากกระท้อน หรือ ยำกระท้อน... อืมมมม...แค่คิดก็น้ำลายสอแล้วค่ะ ทำได้มากมายหลากหลายเมนูขนาดนี้แสดงว่าเด็ดจริง ฉะนั้นเรามาทำความรู้จักกับผลไม้ชนิดนี้กันดีกว่าค่ะ

กระท้อน (Santol, Sentul, Red santol, Yellow santol) หรือบางพื้นที่เรียกว่า สะตุ สติยา สะโต เตียน ล่อน สะท้อน มะดิน มะตอง หมากตอง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr. ชื่อพ้องคือ *Melja koetjape* Burm. f., *S. indicum* Cav., *S. ternatum* Blanco. เป็นพืชในวงศ์ MELIACEAE มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ดอกช่อมีขนตามก้านดอก และกลีบเลี้ยง ใบเรียงตัวเป็นเกลียว ใบย่อย แยกเป็น 3 ใบ ขอบใบเรียบ ใบแก่มีสีแดง ผลสีเหลือง เปลือกด้านในสีเนื้อ เนื้อในมีสีขาวหุ้มเมล็ด ผลรับประทานได้ สรรพคุณพื้นบ้านระบุว่า เปลือกต้น รักษาอาการท้องอืด ไบ แก่ไข้ เปลือกต้น ดอก และผล แก้ท้อง ท้อง แก่ไข้เปื่อย แก่บวม ราก แก้ท้องเสีย สารสำคัญที่พบคือ koetjapic acid, katic acid, bryonolic acid, sanjecumins A และ B, sandoripins A และ B, sentulic acid (1) คุณค่าทางโภชนาการของกระท้อนใน ส่วนของเนื้อที่กินได้ต่อน้ำหนัก 100 ก. (พันธุ์สีเหลือง) คือ โปรตีน 0.118 ก. ไขมัน 0.1 ก. ใยอาหาร 0.1 ก. แคลเซียม 4.3 มก. ฟอสฟอรัส 17.4 มก. ธาตุเหล็ก 0.42 มก. แคโรทีน 0.003 มก. วิตามินบี1 0.045 มก. วิตามินบี3 0.741 มก. และวิตามินซี 86.0 มก. (2)

สายพันธุ์ของกระท้อนที่ได้รับความนิยมจะเป็นพวกกระท้อนห่อที่มีรสหวาน ได้แก่ พันธุ์อีล่า ปุยฝ้าย นิมนวล อินทรชิต ทับทิม ชันทอง เทพรส อีแดง ส่วนพันธุ์พื้นเมืองจะมีผลดก ผลมีขนาดเล็ก รสเปรี้ยว จึงนิยมนำมาทำเป็นกระท้อนดองและกระท้อนทรงเครื่อง (3) สำหรับการเลือกกระท้อนมาเพื่อรับประทานผลสุก ควร

เลือกผลที่มีเปลือกสีเหลืองอมส้ม หากมีเขียวปนแสดงว่ายังไม่สุกดี เมื่อเก็บจากต้น ควรตั้งทิ้งไว้ 2 - 3 วัน อย่างที่เรียกกันว่าทิ้งไว้ให้ลึมนั่น (4) และหลายๆ คนคงเคยได้ยินกันมาบ้างว่า การจะรับประทานกระท้อนให้อร่อย ต้องทุบเบาๆ พอให้เนื้อนุ่มทั่วผลเสียก่อน เหตุใดจึงต้องทำเช่นนั้นกันนะ ซึ่งก็มีผู้ตั้งข้อสันนิษฐานไปต่างๆ กันว่า ถ้าทุบแล้วเม็ดกับเนื้อจะแยกออกจากกันทำให้กินง่ายขึ้น หรือเนื้อกระท้อนด้านนอกมีรสฝาด แต่เม็ดมีรสหวาน ถ้าเราทุบจะทำให้เซลล์แตกแล้วความหวานของเม็ดมันจะแทรกไปตามเนื้อทำให้เนื้อหวานขึ้น แต่ก็ยังไม่มีการทดลองเพื่อพิสูจน์ข้อสันนิษฐานเหล่านี้ค่ะ ส่วนการนำเนื้อกระท้อนไปประกอบอาหารหรือแปรรูปก็ควรแช่น้ำเกลือทิ้งไว้สักครู่ แล้วขยำเบาๆ เพื่อลดความฝาดเสียก่อน

ในแต่ละปีเมื่อเข้าสู่ฤดูที่กระท้อนออกผล เรามักจะพบเห็นข่าวการเสียชีวิตจากการรับประทานกระท้อน เนื่องจากเมล็ดกระท้อนมีความลื่น ค่อนข้างแข็ง และมีปลายแหลม หากผลออกสีลงไปที่หรือเมล็ดขนาดใหญ่ลื่นไหลเข้าไปในคอ อาจติดหลอดลมหรือเป็นอันตรายต่อลำไส้ได้ อย่างที่เคยเป็นข่าวว่าหญิงวัย 68 ปี เก็บกระท้อนจากต้นข้างบ้านมานั่งกินกับลูกหลาน แล้วเกิดหัวเราะทำให้เมล็ดกระท้อนเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ จนรุ่งเช้าอีกวันก็มีอาการปวดท้องรุนแรง ขับถ่ายไม่ออก จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และเสียชีวิตในเวลาต่อมา ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากลำไส้ใหญ่ทะลุ ทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องท้องและในกระแสเลือด (5) ดังนั้นจึงควรรับประทานกระท้อนด้วยความระมัดระวังโดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกระท้อนยังมีค่อนข้างน้อย โดยพบว่าสารสำคัญและสารสกัดจากลำต้นและเปลือกต้นของกระท้อน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (6) และต้านเซลล์มะเร็งหลายชนิด (7 - 13) ส่วนของเปลือกผลมีใยอาหารช่วยขับถ่าย (14) ส่วนผลและเมล็ดมีฤทธิ์ฆ่าหอย (15 -16) แต่ทั้งหมดยังเป็นเพียงการศึกษาในหลอดทดลอง

หลังจากทราบข้อมูลที่น่าสนใจของกระท้อนแล้ว ทีนี้มาลองทำเมนูกระท้อนรับประทานกันดีกว่าค่ะ วันนี้มีมาฝากกันสองเมนูค่ะ ขอขอบคุณสูตรการทำจากเว็บไซต์ Food MThai ค่ะ (17)

เมนูที่ 1 กระท้อนทรงเครื่อง

ส่วนผสม

1. น้ำเปล่า 1 ถ้วย
2. น้ำตาลปี๊บ 50 กรัม
3. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
4. กุ้งแห้ง(ตำหยาบ) 1/4 ถ้วย
5. มะนาว 1/2 ลูก
6. ถั่วลิสงคั่ว (ตำหยาบ) ตามชอบ
7. พริกแดงซอย ตามชอบ
8. พริกป่น ตามชอบ
9. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อนให้น้ำพอร้อน เทน้ำตาลปีบและกะปilingไปเคี่ยว จากนั้นก็ใส่กุ้งแห้งตำหยาบลงไป เคี่ยวจนน้ำตาลเหนียวขึ้น
2. จากนั้นให้ปิดไฟแล้วบีบมะนาวใส่ลงไป ตามด้วยถั่วลิสง พริกแดงซอย พริกป่น และน้ำปลา แล้วคนให้เข้ากัน
3. เฉาะกระท้อนให้ทั่วทั้งลูก แล้วตักน้ำราดไปบนลูกกระท้อน แค่นี้ก็เป็นอันเสร็จ

เมนูที่ 2 กระท้อนลอยแก้ว

ส่วนผสม

1. น้ำเปล่า 2 ถ้วย
2. ใบเตยหอม 2 - 3 ใบ
3. น้ำตาลทราย 140 กรัม
4. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
5. กระท้อน 1 ลูก
6. น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำเปล่า ใส่ใบเตยให้หอม จากนั้นก็ใส่น้ำตาล และเกลือป่น คนเล็กน้อยให้น้ำตาลละลาย
2. ใช้มีดผ่ากึ่งกลางของลูกกระท้อน จากนั้นก็แช่เอาเม็ดแข็งๆ ออก นำกระท้อนลงไปต้มในน้ำเชื่อมด้วย ต้มแค่ น้ำพอเดือดจากนั้นก็ปิดไฟ
3. รอให้น้ำเชื่อมเย็น ตักน้ำแข็งใส่ถ้วยแล้วราดด้วยน้ำเชื่อมและกระท้อนพร้อมเสิร์ฟทันที



เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัศร และอรนุช โชคชัยเจริญพร, บรรณาธิการ. สมุนไพร: ไม้พื้นบ้าน (1). กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด; 2539.
2. Morton JF. Santol in: Fruits of warm climates. [internet]. [cited 2017 July 20]. Available from: http://www.pssurvival.com/ps/plants/Crops_Fruits_Of_Warm_Climates_2004.pdf
3. วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. กระท้อน [อินเทอร์เน็ต]. [อัปเดต 16 ก.ค. 2560; เข้าถึงเมื่อ: 20 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99>

4. ประโยชน์ต่อทคอม. กระท้อน (Santol). [อินเทอร์เน็ต]. [อัปเดต 15 ต.ค. 2556; เข้าถึงเมื่อ: 20 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก <http://prayod.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99-santol/>
5. ช่าวสด. อุทาหรณ์ ยายพลอกลิ้นเม็ดกระท้อน รุ่งขึ้นปวดท้องอย่างหนัก ก่อนหามส่งรพ. ดับ!! [อินเทอร์เน็ต]. [อัปเดต 11 มิ.ย. 2560; เข้าถึงเมื่อ: 20 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก https://www.khaosod.co.th/around-thailand/news_392319
6. Rasadah MA, Khozirah S, Aznie AA, Nik MM. Anti-inflammatory agents from *Sandoricum koetjape* Merr. *Phytomedicine* 2004;11(2-3):261-3.
7. Kaneda N, Pezzuto JM, Kinghorn AD, Farnsworth NR, Santisuk T, Tuchinda P, et al. Plant anticancer agents, L. Cytotoxic triterpenes from *Sandoricum koetjape* stems. *J Nat Prod* 1992;55(5):654-9.
8. Tanaka T, Koyano T, Kowithayakorn T, Fujimoto H, Okuyama E, Hayashi M, et al. New multiflorane-type triterpenoid acids from *Sandoricum indicum*. *J Nat Prod* 2001;64(9):1243-5.
9. Ismail IS, Ito H, Mukainaka T, Higashihara H, Enjo F, Tokuda H, et al. Ichthyotoxic and anticarcinogenic effects of triterpenoids from *Sandoricum koetjape* bark. *Biol Pharm Bull* 2003;26(9):1351-3.
10. Nassar ZD, Aisha AFA, Ahamed MBK, Ismail Z, Abu-Salah KM, Alrokayan SA, et al. Antiangiogenic properties of Koetjapic acid, a natural triterpene isolated from *Sandoricum koetjape* Merr. *Cancer Cell Int* 2011;11:12.
11. Nassar ZD, Aisha AFA, Al Suede FSR, Majid ASA, Abdul Majid AMS, et al. *In vitro* antimetastatic activity of koetjapic acid against breast cancer cells. *Biol Pharm Bull* 2012;35(4):503-8.
12. Nassar ZD, Aisha AFA, Idris N, Khadeer Ahamed MB, Ismail Z, Abu-Salah KM, et al. Koetjapic acid, a natural triterpenoid, induces apoptosis in colon cancer cells. *Oncol Rep* 2012;27(3):727-33.

13. Jafaria SF, Khadeer Ahamed MB, Iqbal MA, Al Suede FSR, Khalid SH, Haqueb RA, et al. Increased aqueous solubility and proapoptotic activity of potassium koetjapate against human colorectal cancer cells. *J Pharm Pharmacol* 2014;66(10):1394-409.
14. Wanlapa S, Wachirasiri K, Sithisam-ang D, Suwannatup T. Potential of selected tropical fruit peels as dietary fiber in functional foods. *Int J Food Prod* 2015;18(6):1306-16.
15. Taguiling NK, Taguiling MLG. Method for making organic molluscicide from *Sandoricum* fruits. *Philipp Util Model Appl* 2014, PH 2201200450 Z 20141205.
16. Taguiling NK, Taguiling MLG. Organic molluscicide containing *Sandoricum* fruit powder. *Util Model Appl* 2014, PH 2201200451 Z 20141027.
17. Food MThai. รวมสูตรเมนู “กระท้อน” ทุกงานงานดีฟินระดับสิบ. [อินเทอร์เน็ต] [อัปเดต 19 มิ.ย. 2560; เข้าถึงเมื่อ: 20 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก <https://food.mthai.com/food-recipe/123684.html>