



มหัศจรรย์ลำไย : ผลไม้มงคลทรงคุณค่า เปรียบเสมือนตามังกร



มหัศจรรย์ลำไย : ผลไม้มงคลทรงคุณค่า เปรียบเสมือนตามังกร

นายเนศ ฝิปากเพราะ ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมที่ 6 เชียงใหม่ กล่าวว่า ลำไยเป็นผลไม้ที่ปลูกกันมากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น จีน ไทย และเวียดนาม นิยมรับประทานในรูปเนื้อลำไยสด เนื้อลำไยอบแห้งสีทอง ลำไยอบแห้งทั้งเปลือกและแปรรูปต่างๆ เช่น ลำไยกระป๋อง น้ำลำไย เป็นต้น นอกจากนี้แล้วลำไย ยังเป็นผลไม้ที่มีความมหัศจรรย์เพราะมีสรรพคุณเป็นยาและเป็นผลไม้มงคลในการเพิ่มพลังชีวิต ลำไย ภาษาจีนแมนดาริน เรียกว่า หลงเหยียน แปลว่า ตามังกร "ลำ" มาจากคำว่า "หลง" แปลว่า มังกร "ไย" มาจากคำว่า "เหยียน" แปลว่า ดวงตา ซึ่งมังกรถือว่าเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ในวัฒนธรรมจีน โดยเชื่อกันว่าใครได้ชมามังกรแล้วขอคืนเกล็ดมังกรนั้นจะเป็นผู้มีอิทธิฤทธิ์ การได้กินหัว หาง หรือกินดวงตาของมังกรนั้น เป็นการเพิ่มพลังชีวิตอย่างวิเศษ ทำให้คนจีนตั้งแต่สมัยโบราณ จึงถือธรรมเนียมว่าจะเป็นครูหรือเรียกจากอย่างไร เมื่อถึงฤดูกาลลำไย ต้องกินลำไยหรือตามังกร อย่างน้อย 2 ลูก เพื่อเป็นการเพิ่มพลังชีวิตตลอดปี หลังจากนั้นจะโยนเมล็ดทั้งสองขึ้นไปบนหลังคา เชื่อว่าเป็นการส่งดวงตาของมังกรขึ้นไปเฝ้ามองระแวกระวางนภาที่ยังจะมากักกลาย ชาวจีนเชื่อว่าลำไยมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจและบำรุงนม เหมาะสำหรับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอทรุดโทรม เช่น สตรีหลังคลอดบุตร สตรีที่มีประจำเดือนมาก คนไข้ที่เพิ่งฟื้น คนที่เบื่ออาหารหรืออาหารไม่ย่อย บำรุงเลือด ช่วยให้นอนหลับง่าย คลายความเครียดและความวิตกกังวล ตามตำราแพทย์แผนไทย ลำไยเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน สรรพคุณแก้ผอมแห้ง แรงน้อย นอนไม่หลับ ชี้สึม ใจสั่น ช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท บำรุงกำลังและรักษาตัวบวมในสตรีหลังคลอดบุตร เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาอนอนไม่หลับ ใจสั่น ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอเป็นเวลานาน กระเพาะไม่คอยดี มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ฝาดบนลิ้นสีขาวและหนา นอกจากนี้ ลำไยยังเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญเนื่องจากมีน้ำตาลรีดิวซ์ โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก โดยลำไยพันธุ์สีชมพู มีปริมาณโปรตีนและน้ำตาลมากที่สุดคือ 8.5 กรัม/กิโลกรัม และ 52.4 กรัม/กิโลกรัม ลำไยพันธุ์สีดอ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด คือ 885.2 กรัม/กิโลกรัม

สรรพคุณทางการแพทย์

ในผลลำไยมีสารออกฤทธิ์ทางในกลุ่มของสารประกอบแทนนิน ชนิดแกดโลแทนนิน คือ กรดเอลลาจิก ในปริมาณที่สูง ซึ่งเป็นสารที่มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูง และยังมีคุณสมบัติในการกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งเป็นกลไกที่เซลล์มะเร็งถูกเร่งให้แก่งเร็วขึ้นและตายด้วยตัวเองโดยไม่มีผลกับเซลล์ปกติ สารสกัดจากเนื้อลำไยอบแห้งหรือเมล็ดลำไยแห้ง มีคุณสมบัติในการเหนี่ยวนำการตายของมะเร็งในลำไส้ใหญ่และเมล็ดลำไย ยังมีสารโพลีฟีนอลคือเอลลาจิกและเคอร์ซีทิน สามารถป้องกันการเสื่อมสลายของกระดูกและเนื้อเยื่อ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดข้อเข้า ข้อเข่าเสื่อม กล้ามเนื้ออักเสบ ช่วยลดการหดตัวของหลอดเลือดที่ถูกกระตุ้นด้วยเนอริอีพินเฟริน (norepinephrine) และสารสกัดจากเมล็ดลำไย ยังสามารถยับยั้งเชื้อมาเลเรียได้ด้วย นอกจากนี้ ยังพบสารในกลุ่ม Lignin และ polysaccharides ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกันฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและต้านเชื้อรา Candida glabrata ด้วย พบอีกว่าแทนนิน ยังมีประโยชน์ในการบรรเทาอาการท้องเสียหรือท้องเดิน โดยแทนนินจะจับกับโปรตีนของเชื้อโรคทำให้เชื้อไม่สามารถทำอันตรายกับร่างกายได้

สรรพคุณลำไย

ตามตำราแพทย์แผนโบราณ มีการนำเอาส่วนประกอบต่างๆของลำไยมาใช้เป็นยา ได้แก่

ราก - ต้มกินแก้เสมหะมาก , รากสดต้มน้ำน้ำตาลกรวด ต้มแต่น้ำ เป็นยากระจายเลือด แก้ไข้ในพืดตกหล่ม , รากแห้งต้มน้ำ ต้มแก้ไอเย็น วัจเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แก้อาการตกขาว ขับพยาธิเส้นด้าย **ใบ** - มีคุณสมบัติเป็นกลาง รสออกหวาน จืดเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้หวัด มาลาเรีย ริดสีดวง **ดอก** - สรรพคุณแก้หนาว ขับหนองต่างๆ **เปลือกผล** - มีคุณสมบัติร้อน รสออกหวาน สรรพคุณแก้มีนหัว ทำให้ตาสว่าง ใช้ทาแผลที่โดนน้ำร้อนลวก ช่วยไม่ให้ปวดแผลและไม่เกิดแผลเป็น **เนื้อผลสด** - มีคุณสมบัติร้อน รสออกหวาน สรรพคุณแก้ผอมแห้ง แรงน้อย นอนไม่หลับ ชี้สึม ใจสั่น บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท บำรุงหัวใจ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงกำลังและรักษาอาการตัวบวมในสตรีหลังคลอดบุตร **เมล็ด** - รสฝาด สรรพคุณแก้ปวด ขับปัสสาวะ ห้ามเลือด รักษาเกลื้อน นำเมล็ดตากแห้ง บดเป็นผงใช้ทาภายนอกแก้แผลเน่าเปื่อย คันหรือแผลเรื้อรังที่มีหนอง ช่วยรักษาเกลื้อน ใช้ห้ามเลือด

ตำรับยา

แก้หวัด - เนื้อลำไย 10-15 กรัม ต้มดื่มต่างน้ำชา **ยาบำรุง** - เนื้อลำไยพอประมาณคองเหล้าทิ้งไว้ 10 วัน ต้มครั้งละ 1-2 ซ้อนโต๊ะ **ยาบำรุงเลือด** - เนื้อลำไย 30 กรัมค่อน้ำตาลกรวด 3 กรัม ตุ่นในภาชนะดินเคลือบ ต้มครั้งละ 1 ซ้อนโต๊ะ **ยาแก้ท้องเสีย** - นำเนื้อลำไยตากแห้ง 14 เมล็ดและชิงหันทบางๆต้มให้เดือด **ขับปัสสาวะ** - ทูบเมล็ดลำไยให้แตก นำมาต้มดื่มต่างน้ำ **อุจจาระเป็นเลือด** - บดเมล็ดลำไยเป็นผง กินตอนท้องว่าง วันละ 2-3 ครั้ง **กระเพาะอาหารหรือลำไส้อักเสบ** - คั่วเมล็ดลำไยให้แห้ง แล้วบดเป็นผง ชงดื่มวันละ 15-20 กรัม **กลาก** - นำเมล็ดลำไยบดผสมกับน้ำมันสาลีหรือพริกเป็นแป้งเปื้อก ทาผิวหนึ่งบริเวณที่มีอาการ

ผลผลิตลำไยใน 8 จังหวัดภาคเหนือ จะเริ่มเก็บเกี่ยวและออกสู่ตลาดตั้งแต่เดือนกรกฎาคมเป็นต้นไป ปีนี้ผลผลิตลำไยจะออกสู่ตลาดลดน้อยลง ของเชิญชวนทุกท่าน อย่พลาดได้ลองลิ้มชิมรสลำไยไทย ลำไยโลก ที่ทรงคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณเป็นยา รวมทั้งเป็นผลไม้มงคลแห่งชีวิต อีกทั้งได้ช่วยเกษตรกรชาวสวนลำไยให้มีความมั่นคงยั่งยืนในอาชีพและรายได้ต่อไป