

เพชรพิบิจ

สด มัทฉะชา มะพร้าว มังคุด

สรรพคุณ
ช้อนปมที่ตนไม่รู้

หมอปริญญา แพทย์แผนไทย
รวบรวมและเรียบเรียง



สุดมหัศจรรย์
มะพร้าว-มังคุด

สรรพคุณ
ซ่อนปม
ที่คุณไม่รู้



หมอปริญญา แพทย์แผนไทย

รวบรวมและเรียบเรียง

สุดมหัศจรรย์ มะพร้าว-มังคุด สรรพคุณซ่อนปมที่คนไม่รู้

หมอบริญญา แพทย์แผนไทย

ราคา 215 บาท

๑ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558) ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

เพชรรูป

สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หมอบริญญา แพทย์แผนไทย

สุดมหัศจรรย์ มะพร้าว-มังคุด สรรพคุณซ่อนปมที่คนไม่รู้.

--กรุงเทพฯ. : เพชรพินิจ, 2566.

160 หน้า.

1. พีชสมุนไพรร. 2. มะพร้าว. 3. มังคุด. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-855-7

บรรณาธิการ

พินิจ จันทร

ออกแบบปก

มะจิง

ศิลปกรรม

มะจิง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย

เพชรประกาย

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>



มะพร้าวและมังคุด

แม้ว่าจะเป็นผลไม้ที่คนรู้จักกันเป็นอย่างดีก็ตาม
หากแต่ยังมีความมหัศจรรย์ซ่อนปมไว้
อย่างที่คุณทั่วไปไม่รู้และคาดไม่ถึง





คำนำสำนักพิมพ์

น้ำมะพร้าวอ่อนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี วิตามินบี2 บี5 และบี6 กรดโฟลิก กรดอะมิโน และฮอร์โมนเอสโตรเจน โดยเฉพาะน้ำตาลกลูโคส นั้น ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันที อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัย ช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง เป็นต้น

ส่วนมังคุด จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีสาร GM-1 สามารถระงับการเสื่อมสลายของกระดูกอ่อนได้เป็นอย่างดี โดยสารที่แสดงประสิทธิภาพมีอยู่ 2 กลุ่มคือ พอลิแซ็กคาไรด์และแซนโทน

นอกจากนี้แล้วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ทำการวิจัยเปลี่ยนมังคุดพบว่าสารแซนโทนมีสรรพคุณทางการแพทย์ คือมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบและสมานแผล รักษาเซลล์มะเร็ง ข่าเชื้อก่อโรคระบบทางเดินหายใจร้ายแรง ทั้งยังมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อไวรัส เช่น เอชไอวี เป็นต้น

ติดตามความมหัศจรรย์ทั้งหมดของ ‘มะพร้าวและมังคุด’
ได้ในเล่ม

บรรณาธิการ



คำแนะนำผู้เขียน

ทั้ง ‘มะพร้าวและมังคุด’ ล้วนมีความ ‘มหัศจรรย์’ ที่คาดไม่ถึง โดยมะพร้าวนับว่ามีบทบาทสำคัญทางการแพทย์ทั้งแผนโบราณและแผนปัจจุบัน รวมทั้งอุตสาหกรรมอาหารและความงามจัดให้เป็น ‘สปอร์ตดริงก์’ จากธรรมชาติ สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย และตามตำราแพทย์แผนไทยใช้เป็นยาเพื่อช่วยลดอาการไข้สูง ปวดหัวตัวร้อน ให้บรรเทาลงได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นยาบำรุงกำลังคนไข้ให้มีเรี่ยวแรงดีขึ้น เป็นต้น

ส่วนมังคุดก็นับว่าเป็นผลไม้ยอดนิยมของคนไทยและต่างชาติเป็นอย่างมาก ได้ชื่อว่าเป็น ‘ราชินีแห่งผลไม้และอาหารของพระเจ้า’ เนื่องจากมีรสชาติหวานชุ่มคอ อมเปรี้ยวพอดี มีคุณค่าทางโภชนาการที่มากกว่าผลไม้ใดๆ อีกทั้งในวงการอุตสาหกรรมในต่างประเทศยังมีการซื้อขายเปลือกแห้งถึงกิโลกรัมละ 100 บาท เพราะมีสารมหัศจรรย์คือแซนโทนซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกายของคนเรา

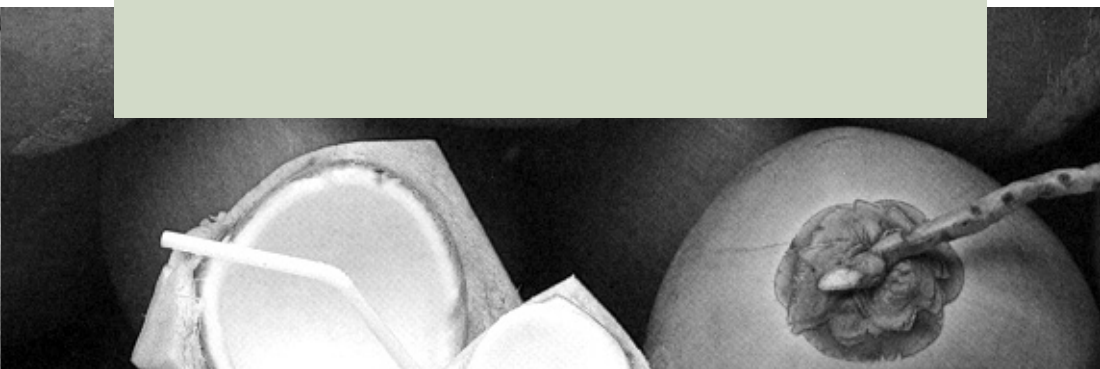




สำหรับหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความมหัศจรรย์ของมะพร้าวและมังคุดไว้ค่อนข้างสมบูรณ์ โดยเฉพาะเกี่ยวกับผลการวิจัยมังคุดในการช่วยยับยั้งมะเร็ง โดยคณะนักวิจัยคนไทยที่ทำการวิจัยมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่า 30 ปี

ท้ายสุดหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจทั่วไป โดยเฉพาะการนำผลการวิจัยดังกล่าวไปต่อยอดธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับมังคุด และขอขอบคุณทุกองค์กรและทุกท่านที่เอื้อเพื่อข้อมูลข่าวสารมา ณ โอกาสนี้

ด้วยความปรารถนาดี
หมอปริญญา แพทย์แผนไทย



สารบัญ

บทที่ 1 มะพร้าว ความมหัศจรรย์ที่คาดไม่ถึง

10

องค์ความรู้เกี่ยวกับมะพร้าว

11

- การใช้ประโยชน์ตามตำรายาพื้นบ้านของไทย...15
- สูตรยาและวิธีใช้...18
- การใช้ประโยชน์ทั่วไป...19
- ความเชื่อเกี่ยวกับมะพร้าว...22

น้ำมะพร้าว มิใช่เป็นเพียงแค่เครื่องดื่ม

23

- ข้อดีของน้ำมะพร้าวอ่อน...28
- พระเอกตัวใหม่ในวงการแพทย์...29
- Q&A ถามมา-ตอบให้ :
ไขข้อข้องใจเรื่องน้ำมะพร้าว...35

น้ำมันมหัศจรรย์

38

- การทำน้ำมัน (ไข) มะพร้าว...39
- การทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สกัดเย็น...40
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว...42
- น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับร่างกาย...45
- มิใช่เป็นเพียงแค่ ‘กะทิ’...50
- บทบาทสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย...54
- ‘พอล ซอร์ชี’ บิดาแห่งน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สกัดเย็น...67
- เกี่ยวกับความงามและเครื่องสำอาง...71

บทที่ 2 มังคุด ราชินีแห่งผลไม้ อาหารของพระเจ้า

82

องค์ความรู้เกี่ยวกับมังคุด

83

- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์...92
- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการปลูกมังคุด...95
- การนำมาใช้ประโยชน์ทางสมุนไพร...97
- ประโยชน์สารพัดของมังคุด...111
- การนำมาใช้เป็นอาหารบำบัด...115

การศึกษาวิจัย

118

- การศึกษาวิจัยเปลือกมังคุด : พบคุณค่าด้านการอักเสบ รักษาเซลล์มะเร็ง...118
- การศึกษาวิจัยผลมังคุด...121
- การพัฒนาเป็นอาหารที่สร้างความสมดุลของภูมิคุ้มกัน...127
- การสร้างภูมิคุ้มกันที่สมดุลเป็นมิติใหม่ของการดูแลสุขภาพ...128
- ฤทธิ์ด้านปฏิกริยาออกซิเดชันและฤทธิ์ด้านมาลาเรีย...130
- ฤทธิ์ด้านจุลินทรีย์...130
- ฤทธิ์ด้านการอักเสบ...131
- กลไกการออกฤทธิ์ยับยั้งการเสื่อมสลายของกระดูกอ่อน...132
- ผลิตภัณฑ์จากห้องปฏิบัติการสู่ตลาดโลก...132

การนำมาใช้ประโยชน์ทางเภสัชวิทยา

137

- องค์ประกอบและสารสำคัญของมังคุด...138
- มังคุดกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา...142
- การศึกษาทดสอบความเป็นพิษ...144

บทที่ 1



มะพร้าว

ความมหัศจรรย์ที่คาดไม่ถึง

COCONUT





องค์ความรู้เกี่ยวกับมะพร้าว

มะพร้าว มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมามีการขยายไปยังทวีปอเมริกา แอฟริกา อินเดีย และมาดากัสการ์ โดยชาวสเปนเป็นผู้นำไปปลูกยังหมู่เกาะเวสต์อินดีสและทะเลแคริบเบียนตอนใต้ ชาวยุโรปนำไปปลูกในประเทศบราซิล และชาวโพลินีเซียนนำไปยังเกาะต่าง ๆ แถบมหาสมุทรแปซิฟิก



แหล่งปลูกและผลิตมะพร้าวที่สำคัญในปัจจุบันอยู่ตามหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก อเมริกาใต้ อเมริกาเหนือ เม็กซิโก อินเดีย ซิลอน มาลายา อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ ศรีลังกา ส่วนในประเทศไทย ปลูกมากเป็นอันดับที่ 6 ของโลก

ประเทศที่เป็นแหล่งผลิตมะพร้าว 10 อันดับแรกของโลก

อันดับ	ประเทศ	ปริมาณ / เมตริกตัน
1	อินโดนีเซีย	16,300,000
2	ฟิลิปปินส์	14,796,600
3	อินเดีย	9,500,000
4	บราซิล	3,033,830
5	ศรีลังกา	1,950,000
6	ไทย	1,500,000
7	เม็กซิโก	950,000
8	เวียดนาม	940,000
9	ปาปัวนิวกินี	650,000
10	มาเลเซีย	642,000

หมายเหตุ : ข้อมูลตัวเลขแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์



มะพร้าวเป็นพืชยืนต้นอยู่ในตระกูลปาล์ม ใบมีลักษณะเป็นใบประกอบแบบขนนก ผลประกอบด้วยเอพิการ์ป (Epicarp) คือเปลือกนอก ถัดไปชั้นในเป็นมีโซคาร์ป (Mesocarp) หรือโยมะพร้าว ถัดเข้าไปชั้นในอีกเป็นส่วนเอนโดคาร์ป (Endocarp) หรือกะลามะพร้าว จะมีรูศีลล้อยู่ 3 รูสำหรับงอก ถัดจากเอนโดคาร์ปเข้าไปเป็นส่วนเอนโดสเปิร์ม (Endosperm) หรือที่เรียกว่าเนื้อมะพร้าว ภายในผลมะพร้าวจะมีน้ำมะพร้าว ซึ่งเมื่อมะพร้าวแก่ เอนโดสเปิร์มจะดูดน้ำมะพร้าวไปหมด

ขณะที่มะพร้าวยังอ่อน ชั้นเอนโดสเปิร์ม (เนื้อมะพร้าว) ในผลมีลักษณะบางและอ่อนนุ่ม ภายในมีน้ำมะพร้าว ระยะนี้เหมาะที่จะสอยมะพร้าวลงมารับประทานน้ำและเนื้อ เมื่อมะพร้าวแก่ สังเกตจากการที่เปลือกนอกเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ชั้นเอนโดสเปิร์มจะหนาและแข็งขึ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cocos nucifera* L. var. *nucifera*

ชื่อวงศ์ : Palmae

ชื่อสามัญ : Coconut

ชื่อตามท้องถิ่น : ดุง (จันทบุรี), เอ็ดดุง (เพชรบูรณ์), โพล (กาญจนบุรี), คอซ่า (แม่ฮ่องสอน), พรวัว (นครศรีธรรมราช), หมากอุ้น / หมากอุ้น (ทั่วไป)



ประเทศไทยมีมะพร้าวมากมายหลากหลายพันธุ์ ตั้งแต่ มะพร้าวแกงธรรมดา มะพร้าวไฟ มะพร้าวสีสุก มะพร้าวน้ำหอม มะพร้าวหัวสี (หรือหมูสี) มะพร้าวพวงร้อย มะพร้าวกะทิ มะพร้าวทะเล มะพร้าวซอ มะพร้าวพันธุ์มลายูสีเหลืองต้นเดี่ยว เป็นต้น



การใช้ประโยชน์ ตามตำรายาพื้นบ้านของไทย

ตามตำรายาพื้นบ้านของไทยใช้น้ำมันมะพร้าวทาแก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาโรคผิวหนัง กลาก รักษาบาดแผลเรื้อรัง แผลสด แผลเน่าเปื่อย รักษาบาดแผลที่เกิดจากความเย็นจัด ดับพิษปวดแสบปวดร้อน แก้ผิวหนังด่าง แก้ผิวหนังแตกเป็นขุย อุดฟัน แก้ปวดฟัน

นอกจากนี้ส่วนอื่นๆ ของมะพร้าวยังมีสรรพคุณทางยา เช่น ราก ใช้แก้กำเดา แก้เสมหะ ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย *เปลือกต้น* ใช้ชะล้างบาดแผล สมานแผล ทาแก้หิด ใช้สีฟัน แก้ปวดฟัน *น้ำจากผล* ช่วยชูกำลัง บำรุงกุมารในครรภ์ให้มีกำลัง บำรุงหัวใจ แก้ท้องเดิน ทำให้จิตใจแจ่มชื่น

หรือในต่างประเทศก็มีการใช้มะพร้าวเพื่อสรรพคุณทางยาด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น *เฮติ* ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก *กัวเตมาลา* ใช้สารสกัดจากผลแห้งรักษาฝี รักษาผิวหนังติดเชื้อ ผิวหนังอักเสบ และลดการอักเสบ *ฟิลิปปินส์* ใช้น้ำมันจากเมล็ดป้องกันผมร่วง

เนื้อมะพร้าว : รสขม สุกุม ไม่มีพิษ รับประทานบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้ไข้ กระหายน้ำ (เนื้อมะพร้าวแถมไขมันอยู่ร้อยละ 28.7 เป็นไขมันอิ่มตัวเสียเป็นส่วนใหญ่ ส่วนเนื้อมะพร้าว



อ่อนมีไขมันอยู่ร้อยละ 2 หากนำเนื้อมะพร้าวแถมาค้นเป็นกะทิ จะได้ไขมันสูง กินแล้วไขมันในเลือดสูงได้ง่ายๆ ในขณะที่กินเนื้อมะพร้าวอ่อนดูเหมือนจะปลอดภัยกว่า)

น้ำมะพร้าว : ถือเป็นน้ำผลไม้ที่มีหัตถ์จรรยและไม่เหมือนใคร เนื่องด้วยมะพร้าวมีลำต้นสูง กว่าต้นมะพร้าวน้ำจะออกดอกเป็นผล มีน้ำให้ได้ดื่มกิน ต้องผ่านกรากกลั่นกรองตามชั้นต่างๆ มาแล้ว จึงถือว่าน้ำมะพร้าวเป็นน้ำที่บริสุทธิ์มากและเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะมีแร่ธาตุสำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน น้ำตาล แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (อ่านรายละเอียดใน : น้ำมะพร้าว มีใช้เป็นเพียงแค่เครื่องดื่ม)



น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น



น้ำมันมะพร้าว : มีรสหวานเค็ม รับประทานเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ทาแผลน้ำร้อนลวก ใช้ทาผม ใช้ทาแก้กลากและบาดแผล ที่เกิดจากความเย็นจัดหรือถูกความร้อน ทาแก้ผิวหนังแห้งแตก เป็นขุย และชนิดที่บริสุทธิ์มากๆ ใช้เป็นตัวทำละลายในยาฉีดได้ (อ่านรายละเอียดใน : น้ำมันมหัศจรรย์)

เปลือกผล : รสฝาดขม สุกุม ใช้ห้ามเลือด ห้ามเลือดกำเดา ออก แก้ปวด รักษาโรคกระเพาะ แก้อาเจียน

เปลือกต้นสด : เผาเป็นเถ้า ใช้ทาแก้หิด สีฟันแก้ปวดฟัน ส่วนสารสีน้ำตาลที่ไหลออกมาแข็งตัวที่ใต้ใบใช้ห้ามเลือดได้ดี

ดอก : รสฝาดหวานหอม เป็นยาแก้เจ็บปากเจ็บคอ แก้ ท้องเสีย แก้ไข้ แก้ร้อนใน กระจายน้ำ กล่อมเสมหะ บำรุงโลหิต แก้ ปากเปื่อย

ราก : รสฝาดหวานหอม เป็นยาแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ หรือ ต้มน้ำอมบ้วนปากแก้เจ็บคอ

ถ่านจากกะลา : รับประทานแก้ท้องเสียและดูดสารพิษต่างๆ น้ำมันที่ได้จากการเผากะลาใช้ทาบาดแผลและโรคผิวหนัง แก้กลาก ใช้อุดฟันแก้ปวดฟัน แก้ปวดกระดูกและเอ็น

