

ผลไม้ประจำจังหวัดระยอง

ผลไม้รสล้ำ อุตสาหกรรมก้าวหน้า น้ำปลารสเด็ด เกาะเสม็ดสวยหรู สุนทรภู่กวีเอก

ขอต้อนรับเข้าสู่จังหวัดระยองค่ะ และถ้าหากจะพูดถึงคำขวัญของจังหวัดระยองแล้ว ในฤดูกาลนี้คงจะไม่พ้นคำขวัญที่ว่า “ผลไม้รสล้ำ” เนื่องจากช่วงนี้ผลไม้ เช่น เงาะ มังคุด ทุเรียน เริ่มออกผลผลิตมาก และมีจำหน่ายตามท้องตลาดทั้งภายในจังหวัดและต่างจังหวัด เป็นผลไม้ที่ใช้แทนของว่างต่าง ๆ และด้วยผลไม้เหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีรสชาติหวานจัด กินมากไปจะอ้วน แต่คงไม่มีใครเคยคิดถึงสรรพคุณอื่น ๆ ของผลไม้เหล่านี้ เราจึงขอมาบอกสรรพคุณของผลไม้เหล่านี้กัน

เงาะ



เงาะเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดหวานและอมเปรี้ยว รับประทานเงาะสดสามารถแก้อาการท้องร่วงชนิดรุนแรงได้ผลดี

ผลเงาะนำมาต้มน้ำที่ได้มาเป็นยาแก้อักเสบฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการอักเสบในช่องปากและโรคบิดท้องร่วง

ข้อควรระวัง เม็ดในของเงาะมีพิษแม้ว่าจะเอาไปคั่วจนสุกแล้วแต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะมีอาการปวดท้อง เวียนศีรษะ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ดังนั้นไม่ควรจะรับประทานเม็ด





มังคุด



มังคุด ได้รับการกล่าวขานว่าเป็น ราชินีแห่งผลไม้ เพราะรสชาติที่อร่อยหอมหวานและกลมกล่อม มังคุดยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมายสารพัดคนไทยสมัยโบราณนำมังคุด มาแปรรูปเป็นยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค ได้แก่

เปลือกมังคุด ใช้ฝนกับน้ำปูนใส เพื่อทาแผลให้หายเร็วขึ้น และช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า หรือถ้านำไปต้ม ก็สามารถดื่มแก้อาการท้องร่วง .

เนื้อมังคุดมีกากใยช่วยเรื่องขับถ่าย และยังอุดมด้วยสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่จำเป็นไมถ้วน ไล่ตั้งแต่ น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ เหล็ก

ณ ปัจจุบัน เปลือกมังคุดก็สามารถนำมารับประทานได้ โดยนำมาปั่นทำเป็นน้ำผลไม้ และมี สารอาหารกว่า ๑๐๐ ชนิด และสีม่วงแดงของเปลือกมังคุด มีสาร แซนโทน (xanthones) สารซานโทส มีฤทธิ์ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สารสกัดจากมังคุดมีคุณสมบัติในการส่งเสริมสุขภาพหลากหลายอย่างด้วยกัน

ประโยชน์ของสารแซนโทนจากเปลือกมังคุด

๑. ลดอาการอักเสบ และรักษาแผลพุพองต่างๆ

โดยธรรมชาติแล้วสารซานโทนในมังคุดสามารถต่อต้านและยับยั้งการการ สังเคราะห์สารพอสตาแกลนดิน อีทู (PGE๒) ตลอดจนรักษาอาการอักเสบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้น มังคุดจึงช่วยบรรเทาอาการอักเสบ เรื่องต่างๆ อาทิเช่น โรคเบาหวาน, โรคมะเร็ง, โรคไขข้ออักเสบ, โรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อม, โรคหัวใจ และโรคร้ายอื่นๆ อีกมากมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ป้องกันโรคหัวใจ

โรคหัวใจและโรคทางเดินหัวใจต่างๆ เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดที่มาหล่อเลี้ยงหัวใจ สารจากมังคุดจะ ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดตลอดจนยับยั้งการก่อ ตัวของจุลินทรีย์ที่เป็นพิษ อีกทั้งยังส่งเสริม การสร้างออกซิเจนในหลอดเลือด ดังนั้นเมื่อหลอดเลือดมีสุขภาพดีและแข็งแรงความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ก็จะมี ลดลงตามไปด้วย

๓. ลดความดันโลหิต (antihypertensive) และลดระดับคอเรสเตอรอล

ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับเส้นโลหิต ต่างๆ คอเรสเตอรอลและสารพิษต่างๆ ที่ อุดตันทางเดินโลหิตส่งผลให้ทางเดินโลหิตแคบลงเป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูง ขึ้น ซึ่งจะไปเพิ่มความเสี่ยงใน การเกิดหัวใจวายและอัมพาตหรือโรคปัจจุบันตามมา สารสกัดจากมังคุดได้มีการพิสูจน์แล้วว่าช่วยขยายตัวของ หลอดเลือด (vasorelaxing activities) และป้องกันการสะสมตัวของตะกอนไขมัน ทำให้ลดระดับคอ เรสเตอรอลอีกด้วย

๔. บำรุงสภาพภายในกระเพาะอาหาร

ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราแกวี่ยก็คือการเสื่อมสภาพของกรดในกระเพาะ อาหาร ซึ่งจะส่งผลให้แบคทีเรียในกระเพาะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและเป็นสาเหตุให้เกิด อาการท้องร่วง เสียดท้อง เกิดแก๊สในกระเพาะ และการดูดซึมอาหารบกพร่อง สารแซนโทเนสในมังคุดจะไปช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย และฟื้นฟูความสมดุลภายในกระเพาะอาหาร

๕. ช่วยให้ทางเดินปัสสาวะมีสภาวะที่ดีขึ้น

การกลั้นปัสสาวะของเพศหญิงเป็นสาเหตุให้เกิดการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ บริเวณเชิงกรานและการเสื่อมสภาพนี้เองที่จะไปลดความสามารถในการขับปัสสาวะ ออกจากกระเพาะปัสสาวะ สำหรับเพศชายเมื่อมีอายุมากขึ้นต่อมลูกหมากก็จะขยายใหญ่ขึ้นซึ่งจะส่งผลให้ ท่อปัสสาวะมีขนาดแคบลงและเป็นสาเหตุให้มีปัสสาวะขังอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ในสภาพนี้เองที่ทั้งเพศชายและหญิงมีโอกาสสูงในการติดเชื้อเนื่องมาจากแบคทีเรียในกระเพาะปัสสาวะไม่ได้มีการกำจัดออกไป สารแซนโทเนสได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถขับทั้งแบคทีเรียธรรมชาติตลอดจน สารตกค้างที่เกิดจากการรับประทานยาปฏิชีวนะออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖. เพิ่มพูนสติปัญญา

การขาดออกซิเจนในสมองเป็นสาเหตุสำคัญให้เกิดโรคสติปัญญาเสื่อม อัลไซเมอร์ พาร์กินสัน และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง สารสกัดจากมังคุดซึ่งเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการ ป้องกันการเสื่อมถอยทางสติปัญญา ตลอดจนช่วยเพิ่มไหวพริบปฏิภาณ จะช่วยขจัดความเสื่อมทางปัญญาเหล่านี้ ออกไป

๗. ต่อต้านและป้องกันโรคมะเร็ง

ได้มีการวิจัยเกี่ยวกับมังคุดอย่างไม่หยุดหย่อนถึงความเป็นไปได้ที่จะ ใช้สารสกัดจากมังคุดในการป้องกันโรคมะเร็ง จากผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าสารสกัดจากมังคุดจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือด และยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตอันรวดเร็วของมะเร็งเต้านม มะเร็งในตับ มะเร็งในกระเพาะอาหาร ตลอดจนมะเร็งในปอดได้

๘. ต่อต้านและป้องกันโรคภูมิแพ้ (allergies)

ได้มีการค้นพบสรรพคุณของมังคุดในการยับยั้งการหลั่งสารฮิสตามีน (histamine) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด เป็นยาแก้แพ้และยาแก้แพ้จากธรรมชาติ และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ น้ำมังคุดรับประทานง่าย เอร็ดอร่อย ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง อย่างเช่น อาการง่วงซึม เหมือนดั่งยาแก้แพ้ทั่วไป

๙. ต่อต้านและป้องกันการติดเชื้อรา, แบคทีเรียบางชนิด, เชื้อไวรัส

นักวิทยาศาสตร์ได้เปิดเผยถึงการค้นพบการแก้ไขปัญหาคาแบคทีเรียของเชื้อ แบคทีเรียเช่น เชื้อวัณโรค (Mycobacterium tuberculosis), เชื้อ S. Enteritidis , เชื้อ HIV และสามารถในการช่วยขจัดกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์ออกไป โดยใช้สารสกัดจากมังคุด ดังนั้นมังคุดจึงได้ชื่อว่าราชินีแห่งการต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์

๑๐. เพิ่มพลังงานและสร้างความกระปรี้กระเปร่าต่อต้าน ป้องกันโรคซึมเศร้า

หนึ่งในคุณสมบัติที่สำคัญของมังคุดก็คือความสามารถในการกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกให้กระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงานและสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้แก่ร่างกายได้อย่างปลอดภัยจริง อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วย และยังให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งกรดตัวนี้มีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนควบคุมการนอนหลับ อารมณ์และความอยากอาหาร ดังนั้นการบริโภคอาหารเสริมจากมังคุดอย่างต่อเนื่องจะช่วยส่งเสริมให้มี สุขภาพจิตที่ดี และอารมณ์ดีอยู่เสมอ

๑๑. บำรุงผิวพรรณ

ความผิดปกติทางผิวพรรณ เช่น แผลเปื่อยพุพอง อาการอักเสบที่ผิวหนัง สิว โรคเรื้อน ผดผื่นต่างๆ ซึ่งโดยทั่วไปสามารถรักษาได้โดยใช้สเตียรอยด์หรือยาฆ่าเชื้อต่างๆ สามารถรักษาได้โดยการใช้น้ำมันคุดทาลงไปตรงส่วนที่มีปัญหา ซึ่งมังคุดได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถรักษาปัญหาผิวพรรณเหล่านี้โดยวิธี ธรรมชาติอย่างได้ผลโดยปราศจากการใช้สารเคมีอันตรายและไม่มีผลข้างเคียงใดๆ มังคุดประกอบด้วยสารคาเทชินซึ่งพิสูจน์แล้วว่าสามารถต่อต้านสารอนุมูลอิสระ อันจะเป็นอันตรายต่อชั้นผิวหนังได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าวิตามินซีและ วิตามินอี เพียงใช้เป็นประจำทุกวันคุณก็จะเห็นผลอันน่าทึ่งของผลิตภัณฑ์นี้

๑๒. รักษาอาการปากแตกหรือปากเป็นแผล

มังคุดสามารถรักษาอาการปากแตกหรือปากเป็นแผลได้ภายในเวลาแค่ ๒๔ ชั่วโมง พลังในการสมานแผลตลอดจนการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์สามารถแสดงผลได้อย่างรวดเร็ว และทันที จะช่วยให้ปากและเหงือกมีสุขภาพแข็งแรง

นิวไนด์ส่วนมากแล้วจะเกิดขึ้นในเพศชายมากกว่าเพศหญิง มังคุดมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะซึ่งจะช่วยในการป้องกันโรคนี้ในไตได้ ดังจะสังเกตได้จากการที่ผู้ชายดื่มน้ำมังคุดมากกว่า ๓ ออนซ์ขึ้นไป พวกเขาจะขับปัสสาวะบ่อยกว่าปกติภายใน ๒๔ ชั่วโมง แรก

๑๔. ช่วยชะลอการร่วงโรยแห่งวัย (aging)

มังคุดคือผลไม้มหัศจรรย์ที่ช่วยป้องกันและต่อต้านการร่วงโรยแห่งวัยนา นับประการทั้งในด้าน ความเสื่อมโทรมทางสติปัญญา การย่อยอาหาร ไขข้อ กระดูก กล้ามเนื้อ และตา

๑๕. ช่วยในการย่อยอาหาร

เปลือกของมังคุดประกอบด้วยไฟเบอร์จำนวนมากซึ่งไฟเบอร์นี้เองที่มีส่วนช่วย ในการผลัดถิ่นของเสียออกจากร่างกายผ่านทางลำไส้อย่างรวดเร็วและช่วย ป้องกันอาการท้องผูกและความเป็นไปได้ในการเกิดมะเร็งในลำไส้ ไฟเบอร์จะไปช่วย ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลโดยการกำจัดน้ำตาลที่เป็นอันตรายต่อร่างกายทิ้งไป

.....



ทุเรียน

เนื้อทุเรียน รสหวานร้อน ทำให้เกิดความร้อน แก่โรคผิวหนัง ทำให้ฝี - หนอง แห้ง เนื้อทุเรียนมีฤทธิ์ขับพยาธิ

เปลือกหนาม ทุเรียนรสเผื่อน นำมาสับแช่ในน้ำปูนใสใช้ชะล้างแผลที่เกิดจากน้ำเหลืองเสีย แผลพุพอง หรือนำมาเผาทำถ่านบดจนเป็นผงคลุกในน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงาลดความบวมพองจากคางทูมและเผาเอาควันไล่อยุงและแมลง

ใบทุเรียน รสเย็นและเผื่อน ใช้ต้มน้ำอาบแก้ไข้แก้ดีซ่านและเป็นส่วนผสมในยาขับพยาธิ

รากจากต้นทุเรียน ตัดเป็นข้อ ๆ ต้มให้เดือด ต้มบรรเทาอาการไข้และรักษาอาการท้องร่วง

