

มาขอพร...กับแก้วมังกรกันเถอะ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในวันที่อากาศขมุกขมัวชวนให้เหล่าพ่อบ้านใจกล้ารำคาญใจ เนื่องจากไม่รู้ว่าควรจะตากผ้าดีหรือไม่เพราะเดาใจฝนฟ้าไม่ถูกอัครเดชและพรประภาสองเพื่อนซี้กำลังทำหน้านิ้วคิ้วขมวด ก้มๆ เงยๆ มองวัตถุทรงกลม รูปร่างประหลาด สีชมพู แดงมีเกล็ดสีเขียวอยู่รอบๆ อีกต่างหาก พลันเพื่อนซี้อีกคนที่เพิ่งเดินเข้ามาเห็นเพื่อนรักทั้งสองทำท่าทักแปลกๆ จึงเดินเข้าไปถามด้วยความสงสัย...



สมเกียรติ: ทำอะไรกันอยู่หรือพวกนาย?

อัครเดช: อ้าวสมเกียรติ...มาดูนี่สิลูกอะไรก็ไม่รู้ หน้าตาประหลาดจัง

สมเกียรติ: ใหนๆ...อ้อ นี่มันลูกแก้วมังกรที่ ...

พรประภา: หา!! ที่ถ้ามีครบ 7 ลูกแล้วจะมีมังกรออกมาให้พระอะหรือ?

สมเกียรติ: เฮ้ย!!

อัครเดช: จริงดิ!! งั้นเราไปตามหาอีก 6 ลูกกันเถอะจะได้ขอพร

สมเกียรติ: เตี่ยวๆ

พรประภา: ดีเลย ฉันจะขอให้หอมสวย อีอิ

สมเกียรติ: คือไม่...

อัครเดช: ส่วนฉันจะขอให้เป็นคนแข็งแรงปราศจากโรค

สมเกียรติ: โอ๊ยยย!!! ไม่ใช่ๆ ฟังก่อนดิช่วย!!!

แก้วมังกร หรือ Dragon fruit เป็นผลของต้นไม้ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hylocereus undatus* (Haw.) (เนื้อสีขาว เปลือกสีแดงอมชมพู) หรือ *H. polyrhizus* (Weber) Britt. & Rose (เนื้อสีแดงเข้มอมม่วง และเปลือกสีแดงอมชมพู) ซึ่งเป็นพืชในวงศ์กระบองเพชร (CACTACEAE) มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโกและประเทศใกล้เคียง และในประเทศไทยมีการปลูกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2540 ซึ่งในระยะแรกผลที่ได้มีรสชาติไม่ค่อยอร่อย แต่ในเวลาต่อมาก็ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงสายพันธุ์เพื่อให้มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแก้วมังกรคือมีลำต้นเป็นปล้องสามเหลี่ยมแยกเป็น 3 แฉก มีลักษณะอวบหนา สีเขียวเข้มปนเทา ซึ่งเป็นส่วนของใบที่เปลี่ยนรูปร่างไป ส่วนลำต้นที่แท้จริงอยู่ในตำแหน่งที่เป็นศูนย์กลางของแฉกทั้ง 3 ที่ลำต้นด้านนอกมีหนามเป็นกลุ่มๆ มีรากทั้งในดินและรากอากาศ ดอกของแก้วมังกรเป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ มีเกสรเพศผู้จำนวนมาก มีก้านเกสรเพศเมีย 1 อัน ส่วนของกลีบดอกจะอยู่ด้านบนของรังไข่ เมื่อบานมีลักษณะคล้ายปากแตรโดยจะบานในช่วงหัวค่ำจนถึงเช้า มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผลแก้วมังกรเป็นทรงกลม มีเนื้อหลายเมล็ด (perry) ที่ผลมีกลีบภายในผลเมื่อผ่าออกจะมีเนื้อสีขาว ขุ่น ชมพู แดง หรือแดงอมม่วง (แล้วแต่ชนิด) เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ ลักษณะคล้ายเมล็ดงา

สารสำคัญที่พบในแก้วมังกรคือสารในกลุ่ม betalains โดยจะพบทั้งในส่วนเปลือกและในเนื้อผลที่มีสีแดงหรือแดงม่วง ในทางอุตสาหกรรมนิยมนำสารกลุ่มดังกล่าวมาทำเป็นสีผสมอาหารเพราะมีความ

ปลอดภัยสูง แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานต่ำ (ประมาณ 50 - 60 กิโลแคลอรี/100 ก.) น้ำตาลที่พบส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตส และซูโครส ในเนื้อของแก้วมังกรมีวิตามินซี โยอาอาหาร และโพแทสเซียมสูง โดยวิตามินซีมีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โยอาอาหารช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน และทำให้การขับถ่ายดีขึ้น จึงน่าจะเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหรือควบคุมน้ำหนัก แต่อาจต้องระมัดระวังในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือผู้ที่ต้องควบคุมระดับโพแทสเซียมในเลือด เนื่องจากผลไม้ชนิดนี้มีโพแทสเซียมสูง นอกจากนี้ยังพบสารในกลุ่มโพลีฟีนอลแซคคาไรด์ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติก กระตุ้นการเจริญเติบโตของโปรไบโอติกในลำไส้ ช่วยในเรื่องการขับถ่ายและในเมล็ดของแก้วมังกรยังอุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็นซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานผลแก้วมังกรที่มีเนื้อสีแดงเข้มหรือสีแดงเข้มอมม่วง อาจทำให้อุจจาระหรือปัสสาวะมีสีแดงคล้ายกับมีเลือดปนออกมา หรือที่เรียกว่าภาวะสีเลือดเทียมในปัสสาวะ (pseudohematuria) เนื่องจากในเนื้อของแก้วมังกรมีสารกลุ่ม betalains ที่มีสีแดง จึงทำให้อุจจาระหรือปัสสาวะมีสีแดง แต่สารดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและยังมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายประการด้วย

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองพบว่าแก้วมังกรมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ก่อโรคหลายชนิด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ ลดไขมันในเลือด ต้านภาวะเบาหวาน ลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน และช่วยปกป้องตับจากสารพิษ สำหรับการศึกษาด้านคลินิกยังมีค่อนข้างน้อย ซึ่งพบว่าการบริโภคแก้วมังกรจะทำให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลง ในส่วนของการศึกษาความเป็นพิษพบว่าเนื้อผลของแก้วมังกร รวมทั้งสารสำคัญอย่าง betalains มีความปลอดภัยสูง และถึงแม้จะไม่มีรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานแก้วมังกร แต่ควรระมัดระวังการบริโภคในผู้ที่มีประวัติการแพ้พืชในตระกูลกระบองเพชรและกีวี เพราะอาจทำให้เกิดการแพ้ได้

แม้ว่าแก้วมังกรที่ว่านี้จะไม่สามารถลดน้ำตาลอะไรให้ได้ แต่การรับประทานเนื้อผลของแก้วมังกรที่เป็นผลไม้ก็ให้ประโยชน์กับร่างกายมากมาย เพราะแก้วมังกรมีวิตามินหลายชนิด และมีโยอาอาหารที่ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่ดีในการลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดด้วย แต่อาจต้องระมัดระวังในคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจโรคไต และคนที่มีประวัติการแพ้พืชดังกล่าว ดังนั้นถ้าอยากผอม สวย สุขภาพดี ไม่ต้องรอให้ใครมาลดน้ำตาลหรอกค่ะ เริ่มที่ตัวเรานี้ละ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งแก้วมังกรก็นับเป็นตัวเลือกที่ดี แต่ก็ควรรับประทานในขนาดที่พอดี และต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายด้วยนะคะ



อ่านข้อมูลเกี่ยวกับแก้วมังกรเพิ่มเติมได้ใน
จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที 33 ฉบับที่ 4