อากาศร้อน ๆ มากินกระท้อนกันเถอะ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพจาก United Filipino Seafarers

กระท้อนเป็นผลไม้ที่นำมาทำอาหารได้หลายอย่างและทำได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวานไม่ว่าจะเป็น กระท้อนดอง กระท้อนแช่อิ่ม กระท้อนลอยแก้ว กระท้องทรงเครื่อง ตำกระท้อน หรือ ยำกระท้อน....อื๊มมมม...แค่คิดก็น้ำลายสอแล้วค่ะ ทำได้มากมายหลากหลายเมนูขนาดนี้แสดงว่าเด็ดจริงฉะนั้นเรามาทำความรู้จักกับผลไม้ชนิดนี้กันดีกว่าค่ะ

กระท้อน (Santol, Sentul, Red sentol, Yellow santol) หรือบางพื้นที่เรียกว่า สะตู สตียา สะโตเตียน ล่อน สะท้อน มะติ่น มะต้อง หมากต้อง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr. ชื่อพ้องคือ *Melja koetjape* Burm. f., *S. indicum* Cav., *S. ternatum* Blanco. เป็นพืชในวงศ์ MELIACEAE มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ดอกช่อมีขนตามก้านดอก และกลีบเลี้ยง ใบเรียงตัวเป็นเกลียว ใบย่อยแยกเป็น 3 ใบ ขอบใบเรียบ ใบแก่มีสีแดง ผลสีเหลือง เปลือกด้านในสีเนื้อ เนื้อในมีสีขาวหุ้มเมล็ด ผลรับประทานได้ สรรพคุณพื้นบ้านระบุว่า <u>เปลือกต้น</u> รักษากลากเกลื้อน <u>ใบ</u> แก้ไข้ <u>เปลือกต้น ดอก และผล</u> แก้ลงท้อง แก้ฝีเปื่อย แก้บวม <u>ราก</u> แก้ท้องเสีย สารสำคัญที่พบคือ koetjapic acid, katonic acid, bryonolic acid, sanjecumins A และ B, sandoripins A และ B, sentulic acid (1) คุณค่าทางโภชนาการของกระท้อนในส่วนของเนื้อที่กินได้ต่อน้ำหนัก 100 ก.(พันธุ์สีเหลือง) คือโปรตีน 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 นิ่มนวล อินทรชิต ทับทิม ขันทอง เทพรส อีแดง ส่วนพันธุ์พื้นเมืองจะมีผลดก ผลมีขนาดเล็ก รสเปรี้ยว จึงนิยมนำมาทำเป็นกระท้อนดองและกระท้อนทรงเครื่อง (3) สำหรับการเลือกกระท้อนมาเพื่อรับประทานผลสุก ควรเลือกผลที่มีเปลือกสีเหลืองอมส้ม หากมีเขียวปนแสดงว่ายังไม่สุกดี เมื่อเก็บจากต้น ควรตั้งทิ้งไว้2 - 3 วัน อย่างที่เรียกกันว่าทิ้งไว้ให้ลืมต้น(4) และหลายๆ คนคงเคยได้ยินกันมาบ้างว่า การจะรับประทานกระท้อนให้อร่อย ต้องทุบเบาๆ พอให้น่วมทั่วผลเสียก่อน เหตุใดจึงต้องทำเช่นนั้น

กันนะ ซึ่งก็มีผู้ตั้งข้อสันนิษฐานไปต่างๆ กันว่า ถ้าทุบแล้วเม็ดกับเนื้อจะแยกออกจากกันทำให้กินง่ายขึ้น หรือเนื้อกระท้อนด้านนอกมีรสฝาด แต่เม็ดมีรสหวาน ถ้าเราทุบจะทำให้เซลล์แตกแล้วความหวานของเม็ดมันจะแทรกไปตามเนื้อทำให้เนื้อหวานขึ้นแต่ก็ยังไม่มีใครทำการทดลองเพื่อพิสูจน์ข้อสันนิษฐานเหล่านี้ค่ะ ส่วนการนำเนื้อกระท้อนไปประกอบอาหารหรือแปรรูปก็ควรแช่น้ำเกลือทิ้งไว้สักครู่ แล้วขยำเบาๆ เพื่อลดความฝาดเสียก่อน

ในแต่ละปีเมื่อเข้าฤดูที่กระท้อนออกผล เรามักจะพบเห็นข่าวการเสียชีวิตจากการรับประทานกระท้อน เนื่องจากเมล็ดกระท้อนมีความลื่น ค่อนข้างแข็ง และมีปลายแหลม หากเผลอกลืนลงไปหรือเมล็ดขนาดใหญ่ลื่นไหลเข้าไปในคอ อาจติดหลอดลมหรือเป็นอันตรายต่อลำไส้ได้ อย่างที่เคยเป็นข่าวว่าหญิงวัย 68 ปี เก็บกระท้อนจากต้นข้างบ้านมานั่งกินกับลูกหลาน แล้วเกิดหัวเราะทำให้เผลอกลืนเมล็ดเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ จนรุ่งเช้าอีกวันก็มีอาการปวดท้องรุนแรง ขับถ่ายไม่ออก จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และเสียชีวิตในเวลาต่อมา ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากลำไส้ใหญ่ทะลุ ทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องท้องและในกระแสเลือด (5) ดังนั้นจึงควรรับประทานกระท้อนด้วยความระมัดระวังโดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

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

หลังจากทราบข้อมูลที่น่าสนใจของกระท้อนแล้ว ทีนี้ลองทำเมนูกระท้อนรับประทานกันดีกว่าค่ะ 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 เทน้ำตาลปี๊บและกะปิลงไปเคี่ยว จากนั้นก็ใส่กุ้งแห้งตำหยาบลงไป เคี่ยวจนน้ำตาลเหนียวข้น
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. เกลือป่น1/2 ช้อนชา
5. กระท้อน 1 ลูก
6. น้ำแข็งป่น1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำเปล่า ใส่ใบเตยให้หอมจากนั้นก็ใส่น้ำตาล และเกลือป่น คนเล็กน้อยให้น้ำตาลละลาย
2. ใช้มีดผ่ากึ่งกลางของลูกกระท้อน จากนั้นก็แซะเอาเม็ดแข็งๆ ออก นำกระท้อนลงไปต้มในน้ำเชื่อมด้วย ต้มแค่น้ำพอเดือดจากนั้นก็ปิดไฟ
3. รอให้น้ำเชื่อเย็นตักน้ำแข็งใส่ถ้วยแล้วราดด้วยน้ำเชื่อมและกระท้อนพร้อมเสิร์ฟทันที

เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุณยะประภัศร 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. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. กระท้อน[อินเทอร์เน็ต]. [อัพเดต 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. ประโยชน์ดอทคอม. กระท้อน (Santol). [อินเทอร์เน็ต]. [อัพเดต 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. ข่าวสด. อุทาหรณ์ ยายเผลอกลืนเม็ดกระท้อน รุ่งขึ้นปวดท้องอย่างหนัก ก่อนหามส่งรพ. ดับ!! [อินเทอร์เน็ต]. [อัพเดต 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 Ahameda MB, Iqbalb MA, Al Suedea FSR, Khalidc 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” ทุกจานงานดีฟินระดับสิบ [อินเทอร์เน็ต] [อัพเดต 19 มิ.ย. 2560; เข้าถึงเมื่อ:20 ก.ค. 2560]. เข้าถึงได้จาก https://food.mthai.com/food-recipe/123684.html