เรื่อง มะปราง

The Office Of Academic Re

รายละเอียด

มะปราง ชื่อสามัญ Marian plum, Plum mango

มะปราง ชื่อวิทยาศาสตร์ Bouea macrophylla Griff. จัดอยู่ในวงศ์มะม่วง (ANACARDIACEAE)

มะปราง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า บักปราง (ภาคอีสาน), มะผาง (ภาคเหนือ), ปราง (ภาคใต้) เป็นต้น

ลักษณะของมะปราง

- **ต้นมะปราง** มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ ไทย ลาว พม่า และมาเลเซีย จัดเป็นไม้ผลที่มีทรงของต้นค่อนข้างแหลมถึงทรงกระบอก มีรากแก้วที่แข็งแรง มีกิ่งก้านสาขาค่อนข้างทึบ ลำต้นสูงประมาณ 15-30 เมตร ลักษณะของใบมะปรางจะคล้ายใบมะม่วงแต่มีขนาดเล็กกว่า และใบเป็นใบเรียว ยาว มีสีเขียว ขอบใบเรียบ แผ่นใบเหนียว มีเส้นใบเห็นเด่นชัด ใบอ่อนมีสีม่วงแดง ยาวประมาณ 14 เซนติเมตร กว้างประมาณ 3.5 เซนติเมตร ส่วนดอกมะปราง จะออกดอกเป็นช่อ ออกบริเวณปลายกิ่งแขนง

ดอกเมื่อบานจะมีสีเหลือง เป็นดอกสมบูรณ์เพศ และช่อดอกจะยาวประมาณ 8-15 เซนติเมตร

- **ผลมะปราง** มีลักษณะคล้ายรูปไข่และกลม ปลายเรียวแหลม โดยมะปราง 1 ช่อ จะมีผลอยู่ประมาณ 1-15 ผล ผลดิบของมะปรางจะมีสีเขียวอ่อนถึงเข้ม ส่วนผลสุกจะมีสีเหลืองถึงเหลืองอมส้มและลักษณะของเปลือกจะนิ่ม เนื้อด้านในสีเหลืองแดงส้มออกแดงขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ มะปรางมีรสชาติหวานหรือหวานอมเปรี้ยว หรือเปรี้ยวจัด ในผลจะมีเมล็ด 1 เมล็ดลักษณะคล้ายกับเมล็ดมะมะม่วง

ในพืชตระกูลมะปราง สามารถแบ่งออกได้เป็น มะปรางหวาน, มะปรางเปรี้ยว, มะยงชิด, มะยงห่าง, กาวาง

- **มะปรางหวาน** ผลดิบและผลสุกจะมีรสชาติหวานสนิท ผลมีขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ความหวานก็จะแตกต่างกันออกไป จะหวานมากหรือน้อยเท่านั้น แต่เมื่อรับประทานแล้วอาจไอระคายคอหรือคันคอได้ถ้าหวานสนิท
- **มะปรางเปรี้ยว** จะมีรสเปรี้ยวทั้งผลดิบและผลสุก ขนาดก็ทั้งผลเล็กและผลใหญ่ มะปรางเปรี้ยวจะเหมาะสำหรับการนำไปแปรรูปมากกว่าที่จะรับประทานสด ๆ เช่น มะปรางดอง มะปรางแช่อิ่ม น้ำมะปราง ฯลฯ
- **มะยงชิด** เป็นมะปรางที่มีรสหวานอมเปรี้ยวหรือมีรสหวานและเปรี้ยวอยู่ในผลเดียวกัน ขนาดก็มีทั้งผลเล็กและผลใหญ่ โดยมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 5-7 เซนติเมตร มะยงชิดจะมีรสชาติหวานมากกว่าเปรี้ยว ผลดิบจะมีรสมัน ส่วนผลสุกจึงจะออกหวาน ลักษณะของเนื้อค่อนข้างแข็ง มีเปลือกหนา (แต่ถ้ารสเปรี้ยวมากกว่าหวาน เราจะเรียกว่า "มะยงห่าง")
- **มะยงห่าง** ลักษณะภายนอกจะคล้ายกับมะยงชิดมาก แต่ที่ต่างกันก็คือรสชาติ โดยมะยงห่างจะมีรสเปรี้ยวมากและมีรสหวานอยู่บ้างเล็กน้อย แต่มะยงห่างจะไม่ค่อยเป็นที่นิยมปลูกเพื่อการค้าสักเท่าไหร่
- **กาวาง** ลักษณะภายนอกจะคล้ายมะยงชิดและมะยงห่าง แต่ที่แตกต่างออกไปก็คือจะมีรสเปรี้ยวใกล้เคียงกับมะดัน โดยที่มาของชื่อกาวางนั้นมีเรื่องเล่าว่า มีนกกาที่หิวโซบินมาเห็นผลไม้ชนิดนี้มีสีเหลืองสวยงาม แต่เมื่อลองจิกกินเพื่อลิ้มรสชาติก็ต้องรีบวางแล้วบินหนีไปทันที จึงเป็นที่มาของชื่อ "กาวาง"

มะยงชิดกับมะปรางต่างกันอย่างไร

- มะปรางโดยรวมแล้วขนาดของผลจะเล็กกว่ามะยงชิด
- มะปรางบางสายพันธุ์รับประทานแล้วอาจคันหรือระคายคอ แต่มะยงชิดเมื่อรับประทานแล้วจะไม่มีอาการดังกล่าว
- มะปรางผลดิบจะมีสีเขียวออกซีด แต่มะยงชิดผลดิบจะมีสีเขียวจัดกว่ามะปราง
- มะปรางผลสุกมีสีเหลืองอ่อน แต่มะยงชิดจะมีสีเหลืองแกมส้ม
- มะปรางผลดิบมีรสมัน แต่มะยงชิดผลดิบรสจะเปรี้ยวจัด

The Office Of Academic Resource Information And Technology

- มะปรางผลสุกมีรสหวานมาก แต่มะยงชิดผลสุกจะมีรสหวานอมเปรี้ยว

ประโยชน์ของมะปราง

1. มะปรางเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีและเบตาแคโรทีนสูง
2. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
3. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง เบาหวาน ความดัน เป็นต้น
4. มะปรางมีวิตามินสูงจึงช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้เป็นอย่างดี
5. มะปรางมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสจึงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
6. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
7. ช่วยฟอกโลหิต
8. ช่วยแก้เสลดหางวัว
9. ช่วยแก้น้ำลายเหนียว
10. รากมะปรางมีสรรพคุณเป็นยาแก้อาการไข้กลับ ถอนพิษสำแดง
11. ใบมะปรางใช้ทำเป็นยาพอกแก้อาการปวดศีรษะ
12. น้ำจากต้นใช้เป็นยาอมกลั้วคอ
13. ผลสุกมะปรางใช้รับประทานเป็นผลไม้ หรือใช้ทำน้ำผลไม้ ทำแยม นำไปกวน ส่วนผลดิบใช้จิ้มน้ำปลาหวาน กะปิหวาน หรือนำไปใช้ดองและแช่อิ่ม
14. มะปรางเป็นผลไม้ที่เหมาะกับคนธาตุดิน หรือผู้ที่เกิดในราศีพฤษภ ราศีกันย์ ราศีมังกร และผู้เกิดตามธาตุนี้มักจะเสี่ยงกับโรคความอ้วน ความดัน เบาหวาน โรคทางเดินหายใจ ซึ่งมะปรางถือเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณ

คำสำคัญ : มะปราง

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1729&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology