

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบแห้ง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ แก่งหางแมว ตำบล สามพี่น้อง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

มะม่วงหิมพานต์ (*Anacardium occidentale*) เป็นไม้ดอกยืนต้น ในวงศ์ Anacardiaceae มะม่วงหิมพานต์ เป็นพืชพื้นเมืองของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของบราซิล ซึ่งเรียกเป็นภาษาโปรตุเกสว่า Caju (ผล) หรือ Cajueiro (ต้น) ปัจจุบันเติบโตแพร่หลายทั่วไปในภูมิภาคเขตร้อน เพื่อใช้ประโยชน์จาก เมล็ด และผลของมัน มะม่วงหิมพานต์เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ลำต้นมีความสูง ๑๐ - ๑๒ เมตร ต้นเดี่ยว สยายกิ่งก้านไม่สม่ำเสมอ ใบจัดเรียงเป็นแบบเกลียว ผิวมันลื่น รูปไข่จนถึงรูปไข่ ความยาว ๔ - ๒๒ เซนติเมตร และกว้าง ๒ - ๑๕ เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ส่วนดอกนั้นเกิดจากที่ยาวถึง ๒๖ เซนติเมตร แต่ละดอกตอนแรกมีสีเขียวซีด จากนั้นสีสดเป็นแดงจัดมี ๕ กลีบ ปลายแหลม เรียว ยาว ๗ - ๑๕ มิลลิเมตร ผลแท้ของมะม่วงหิมพานต์นั้นเป็นผลเมล็ดเดียว รูปไตหรือรูปวงรีมนักมวย งอกออกจากปลายของ ผลเทียม ความจริงแล้วในตอนแรกผลนั้นเติบโตบนต้นก่อน จากนั้นก้านดอกจะขยายตัวออกมาเป็นผลเทียม ภายในผลแท้นั้น เป็นเมล็ดเดียว แม้ว่าโดยทั่วไปจะมองว่า ส่วนเนื้อขาวนวลนั้นเป็นผลที่มีเปลือกแข็ง (nut) แต่ในทางพฤกษศาสตร์ถือว่า เป็นเมล็ด (seed) ถั่วเปลือกแข็งอีกชนิดหนึ่งที่เรารู้จักกันดีก็คือ "มะม่วงหิมพานต์" ซึ่งเป็นพืชดั้งเดิมของทางอเมริกาใต้ เมื่อมาปลูกในประเทศไทย คนไทยภาคใต้เรียกกันว่า กาหยู แต่ภาษากลางที่เรียกกันจนติดปากว่า มะม่วงหิมพานต์นั้น ก็ น่าจะเพราะว่ามีลักษณะคล้ายกับผลมะม่วง หากใครมีโอกาสดูเห็นต้นมะม่วงหิมพานต์ อาจจะคิดว่า มันช่างเป็นผลไม้ที่แปลกประหลาดเหลือเกิน เพราะดูภายนอกแล้วผลของมันจะมีลักษณะคล้ายผลชมพู แตกลับมีตังเล็ก ๆ สีน้ำตาลห้อยอยู่ตรงปลายผล จะหลุดก็ไม่หลุดเสียอย่างนั้น แต่ผลที่ดูแล้วคล้ายชมพูที่หลายคนคิดว่า เป็นผลจากต้นมะม่วงหิมพานต์นั้น ที่จริงเป็นฐานรองดอก ส่วนผลที่แท้จริงนั้นก็คือ ตังเล็ก ๆ สีน้ำตาลที่ห้อยออกมานั้นต่างหาก และหากนำมาแกะเปลือก ก็จะได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มาคั่ว มาอบ หรือมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์นี้มีประโยชน์อยู่ไม่น้อย เพราะเมื่อเทียบกับถั่วเปลือกแข็ง

ด้วยกัน มะม่วงหิมพานต์ถือว่ามีไขมันน้อยกว่ามากคือ ๔๗% เท่านั้น ทำให้เมื่อแกะเปลือกออกแล้วเก็บได้นาน ไม่เหม็นหืน แลไขมันในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ก็ยังเป็นไขมันชนิดดีถึงกว่า ๗๕% และมีแร่ธาตุที่สำคัญอย่าง ฟอสฟอรัสและแมกนีเซียม อีกทั้งยังมีวิตามินอีในปริมาณมากเท่าๆ กับในถั่วลิสง แลยังมีเส้นใยมากถึง ๑๖ กรัมต่อเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ๑๐๐ กรัม ปัจจุบันมะม่วงหิมพานต์ พบได้ทั่วไปในภูมิภาคเขตร้อน เพราะเติบโตได้อย่างเหมาะสมในสภาพอากาศที่ชื้น และอบอุ่น ประเทศไทยส่วนใหญ่จะพบมะม่วงหิมพานต์ในภาคใต้ ปัจจุบันจังหวัดจันทบุรี ก็ได้นำต้นมะม่วงหิมพานต์มาปลูกในพื้นที่อำเภอแก่งหางแมว โดยเฉพาะตำบลสามพี่น้อง อำเภอแก่งหางแมว และชาวบ้านในตำบลสามพี่น้องได้รวมกลุ่มกันผลิตเมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดกรอบ เป็นสินค้าประจำตำบล ประชากรส่วนใหญ่ในตำบลสามพี่น้องประกอบอาชีพทางการเกษตร พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ ยางพารา สับปะรด มันสำปะหลัง มะม่วงหิมพานต์ โดยเกษตรกรส่วนใหญ่ดำเนินการเพาะปลูก ตามวงจรปกติของการทำเกษตรกรรม ซึ่งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา จึงเกิดการรวมตัวของกลุ่มแม่บ้าน หมู่ที่ ๙ บ้านเหมืองแร่ ในตำบลสามพี่น้องขึ้นเป็น “กลุ่มแปรรูปเมล็ดมะม่วงหิมพานต์” เพื่อทำการแปรรูปผลผลิตที่ผลิตได้ตามฤดูกาล เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตทางการเกษตรของตน และเป็นช่องทางในการสร้างรายได้เสริมให้กับสมาชิกด้วย ซึ่งวัตถุดิบที่จะนำมาแปรรูปนั้น ทางกลุ่มแปรรูปฯ ได้เลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพราะวัตถุดิบที่ดีนั้นก็เป็จุดเริ่มต้นของการได้มาซึ่งเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีคุณภาพด้วย ซึ่งทางกลุ่มแปรรูปฯ ได้ทำการคัดเลือกแต่วัตถุดิบจากแหล่งที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานเท่านั้น เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มีแร่ธาตุและวิตามินหลายอย่าง เช่น แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก วิตามินอี ซึ่งเป็นสารบำรุงสมอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์มีเส้นใยช่วยการทำงานของลำไส้ คนไทยในอดีตนิยมนำใบมาบดละเอียดใช้พอกแผลไฟไหม้ ยอดอ่อนกินแก้มท้องร่วง ยางนำไปทำน้ำหมัก น้ำมันขัดเงา ลำต้นใช้ทำหีบใส่ของ ลังไม้ ดุมล้อเกวียน รากที่อยู่ใต้ดินนำมาเป็นยาสมานแผล น้ำมันในเมล็ดรักษากากา กลั๊อน และโรคผิวหนังอื่น ๆ ส่วนลูกอ่อนจะใช้รับประทานกับน้ำพริกกะปิ หรือใช้เป็นผักเครื่องเคียงใน การรับประทานกับขนมจีน น้ำมันที่สกัดจากเปลือกเมล็ด มีสรรพคุณใช้เป็นพืชต้านเชื้อจุลินทรีย์โดยเฉพาะเชื้อหนองชนิดบาง รายงานระบุว่า น้ำมันที่สกัดได้จากเปลือกเมล็ด เคยใช้รักษาโรคเรื้อน กลั๊อนและ หูดได้ ขณะเดียวกันก็มีโทษคือ น้ำมันที่สกัดจากเปลือกเมล็ดหากสูดดมอาจจะเกิดการระคายเคือง และมีพิษรุนแรงต่อระบบหายใจ ถั่ว-เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ต้านโรคฟันผุ ช่วยกำราบเชื้อโรค ต้นตอเกิดสิ่ว วัณโรคและโรคเรื้อน นักวิจัยสหรัฐพบกรดชนิดหนึ่งในถั่วและเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มีคุณสมบัติช่วยรักษาโรคฟันผุ โดยสามารถ เข้าไปทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของฟันผุได้ ชาร์ลส์ เวเบอร์ นักวิทยาศาสตร์จากนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา ทำการทดลองใช้ถั่วรักษาอาการปวดฟันของเขา เพราะจากการวิจัยของเขาพบว่าในถั่วหลาย ๆ ชนิด และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์มีแบคทีเรียที่มีคุณสมบัติเข้าไปกำจัดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ นอกจากนี้แบคทีเรีย ชนิดเดียวกันยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรคอื่นๆ ได้อีกด้วย เช่น กำจัดเชื้อโรคที่พบในสิ่ว วัณโรค และโรคเรื้อน เวเบอร์ เผยว่าสารเคมีในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีคุณสมบัติรักษาโรคหลายชนิด ได้แก่ กรดอนารดิก ซึ่งจากการทดลองในห้องวิทยาศาสตร์พบว่ากรดชนิดนี้มีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัสซึ่งเป็นเชื้อที่เข้าไปกักร่อนเนื้อฟันจนผู้ป่วยเกิดอาการเสียวฟัน หรือปวดฟันในกรณีที่แบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส กัดกินเนื้อฟันไปจนถึงโพรงประสาทฟัน อย่างไรก็ตาม การป้องกันฟันผุด้วยการแปรงฟันและไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ ๖ เดือน ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากกรดชนิดนี้จะออกฤทธิ์นานเพียงแค่ ๑๕ นาทีเท่านั้น ทั้งนี้ฟันผุเกิดจากการกักร่อนของกรดที่แบคทีเรียที่อยู่บนผิวฟันผลิตออกมา กรดที่ว่านี้จะถูก ผลิตขึ้นโดยใช้อาหารที่เรา รับประทานเข้าไปเป็นวัตถุดิบ โดยฟันผุเริ่มต้นจากการมีเศษอาหารไปติดที่ตัวฟัน เช่น ที่ผิวร่องฟัน ในขั้นตอนนี้หากแปรงฟันเอาเศษอาหารออกฟันก็จะไม่ผุ แต่ถ้าปล่อยเศษอาหารนั้นไว้ โดยไม่ขจัดออกไปหรือแปรงฟันไม่สะอาดเท่าที่ควร ก็จะทำให้แบคทีเรียเข้าไปทำลายเนื้อฟัน วิธีง่าย ๆ ที่จะมีความสุขดี อาจเริ่มต้นที่การคืนสู่

ธรรมชาติ เวลาคนเราได้สูดอากาศธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นที่ทะเล ภูเขา หรือทุ่งนา อากาศธรรมชาตินี้มีส่วนช่วยให้จิตใจเราสงบพร้อมๆ กับรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและแข็งแรงขึ้นมาได้ อาหารธรรมชาติก็เช่นกันมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ อาหารธรรมชาตินี้ก็คือ อาหารหลากหลายที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูปทางอุตสาหกรรม “ถั่วเปลือกแข็ง” เช่น ถั่วลิสง ถั่วอัลมอนด์ ถั่ววอลนัต ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นตัวอย่างของ อาหารธรรมชาติที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และสารที่มีส่วนช่วยฟื้นฟูสุขภาพ สมาคมโรคหัวใจทั้งไทยและเทศต่างยอมรับว่าถั่วเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด เพราะมีสรรพคุณช่วยลดโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดลง เมื่อรับประทานเป็นประจำกับอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ ถั่วเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงมักถูกตั้งถามอยู่เสมอว่า “กินได้จริงหรือ?” ไขมันส่วนใหญ่ในถั่ว จะเป็นไขมันชนิดที่ดี นั่นคือ เป็นประเภท “ไขมันไม่อิ่มตัว” เวลาพูดถึงไขมันเราจะต้องแยกแยะชนิดที่ดี กับชนิดที่ไม่ดี ชนิดที่ไม่ดีนั้นมักจะเป็นของแข็งที่อุณหภูมิห้องหรือที่เราเรียกว่า “ไขมันอิ่มตัว” ได้แก่ เนย กะทิ และไขมันจากสัตว์ และไขมันทรานส์ก็จัดว่าเป็นไขมันชนิดไม่ดีเช่นกัน ทั้ง ๆ ที่ไม่มีโคเลสเตอรอล เพราะเป็นไขมันที่ทำจากพืช แต่เป็นเพราะได้ผ่านกระบวนการผลิตแปรรูป จึงทำให้ไขมันทรานส์มีผลด้านลบต่อสุขภาพร่างกายมาก อาหารที่มีไขมันทรานส์ ได้แก่ มاکารีน ขนมปังกรอบ ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบเบเกอรี่ อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น ไขมันทั้งสองชนิดนี้เมื่อได้รับเข้าไปในปริมาณมากเป็นประจำ จะไปเพิ่มการสะสมของไขมันตามผนังหลอดเลือด เพิ่มการอักเสบ ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแข็งและหลอดเลือดตีบ นำไปสู่ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้ง่าย ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวโดยเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่มีมากในถั่ว นั้นทำหน้าที่ตรงกันข้าม คือ ช่วยลดโคเลสเตอรอล พบว่าการกินถั่ว (ในงานวิจัยใช้ถั่วอัลมอนด์) แทนขนมกรุบกรอบ ขนมเบเกอรี่ต่าง ๆ วันละ ๒ ครั้ง จะสามารถลด LDL ลงได้ถึง ๑๐% คงจะไม่ใช่เพราะไขมันไม่อิ่มตัวตัวเดียวเท่านั้นที่ทำหน้าที่ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ แต่ถั่วเป็นอาหารที่มีสัดส่วนของสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นตัวรับผิดชอบในด้านนี้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะ *

- * แมกนีเซียม ที่ช่วยลดความดันโลหิต
- * โฟเลตและวิตามินบี เป็นตัวช่วยเปลี่ยนสารโฮโมซิสเตอีน (Homocystiene) เป็นสารที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด และลดระดับโฮโมซิสเตอีน
- * วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องหลอดเลือด
- * วิตามินบี ๓ หรือไนอะซิน ที่มีมากในถั่วลิสง มีส่วนช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มโคเลสเตอรอลที่ดี (HDL)
- * กรดไขมันอัลฟาไลโนเลอิก (ALA) ในถั่ววอลนัต จะเปลี่ยนเป็นกรดไขมันโอเมก้า ๓ ในร่างกาย ช่วยป้องกันหลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดอุดตัน ช่วยควบคุมระดับไตรกลีเซอไรด์
- * เส้นใยอาหาร ช่วยลดโคเลสเตอรอลไม่ดี โรคหัวใจที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นเดี่ยว ๆ แต่มักพ่วงมากับโรคหรือภาวะอื่น ๆ ที่เห็นได้ชัดคือ โรคเบาหวาน และภาวะการดื่มน้ำหนักตัวเกิน หรือโรคอ้วน

พบว่าการกินถั่วเป็นประจำจะช่วยลดอัตรา การเกิดโรคเหล่านี้ได้ ใครที่เคยพยายามลดน้ำหนักโดยควบคุมปริมาณอาหารและปริมาณไขมัน เช่น การกินแต่อาหารไขมันต่ำมาก ๆ ประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง จะทราบดีว่าการปฏิบัติเช่นนี้อาจทำได้ไม่นาน อาหารอาจขาดรสชาติ หรืออาจทำให้หิวบ่อย คงไม่มีใครปฏิเสธว่าไขมันนั้นทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ไขมันย่อยช้าจึงทำให้รู้สึกอิ่มนานด้วย ถ้ามัวแต่กินไขมันที่ดีและเส้นใยอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม จึงเป็นอาหารธรรมชาติที่เหมาะสมจะเป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก การลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ก็เป็นวิธีป้องกันโรคเบาหวานได้ด้วย สำหรับ ผู้ที่เป็นเบาหวานแล้ว การรับประทานถั่วเป็นทางเลือกที่ดีกว่าอาหารแปรรูป น้ำตาลสูงอื่น ๆ มาก ถ้ามัวแต่ดื่มน้ำตาลต่ำ ซึ่งหมายความว่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นเร็ว ลงเร็ว และไม่ทำให้ขึ้นสูงมากเช่นกัน จึงส่งผลให้การคุมระดับ น้ำตาลนั้นดี ถ้ามัวแต่เลือกมากมายหลายชนิด ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น อีกทั้งถัวยังเป็นอาหารที่รับประทานง่าย รับประทานเป็นของว่างก็ได้ จะนำมาคั่วใส่ในยำ ส้มตำ สลัดก็อร่อย หรือจะโรยหน้าโยเกิร์ตธรรมชาติ ในข้าวโอ๊ตตุ๋น และอาหารอื่น ๆ อีกมากสามารถเพิ่มคุณค่าของอาหารนั้นได้ด้วยการเติมถั่วเข้าไป ถ้าใครกังวล

ว่าจะซื้อถั่วใหญ่มาแล้วกินกิน ขอแนะนำให้แบ่งออกมา ๑ กำมือ ใส่ถุงหรือกล่องอาหารเล็ก ๆ เอาไว้เลย พกติดตัวเวลาออกไปข้างนอก จะทำให้สะดวกในการรับประทาน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ลักษณะของมะม่วงหิมพานต์ ต้นมะม่วงหิมพานต์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เมื่อโตเต็มที่จะมีความสูงโดยเฉลี่ย ๖ เมตร (สามารถสูงได้ถึง ๑๒ เมตร) ลำต้นเนื้อไม้แข็ง มีกิ่งแขนงแตกออกเป็นพุ่มแน่นทรงกลมถึงกระจาย เปลือกหนา ผิวเรียบมีสีน้ำตาลเทา ใบมะม่วงหิมพานต์ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงเวียน ใบหนาเกลี้ยงเหมือนแผ่นหนัง ใบคล้ายรูปไข่กลับหัวถึงรูปรีกว้าง ปลายใบกลม โคนใบแหลม เนื้อใบมีกลิ่นหอม ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๖ - ๑๐ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๘ - ๒๐ เซนติเมตร ดอกมะม่วงหิมพานต์ ดอกออกเป็นช่อกระจาย ดอกมีสีขาวหรือสีเหลืองนวล และจะเปลี่ยนไปเป็น สีชมพู ช่อดอกแต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก และมีกลีบเลี้ยงสีเขียวขนาดเล็ก ดอกโคนเชื่อมติดกัน ดอกหนึ่งมีปลายแยกเป็นกลีบ ๕ กลีบ ปลายแหลมเรียว ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้ประมาณ ๘-๑๐ อัน หลังจากดอกร่วงจะติดผล ผลมะม่วงหิมพานต์ มีลักษณะคล้ายผล ชมพู หรือลูกแพร์ ผลเป็นพวงห้อยลงมา ขนาดผลยาวประมาณ ๕-๘ เซนติเมตร เนื้อผลฉ่ำน้ำมีกลิ่นหอม ผลอ่อนมีสีเขียวหรือเหลืองอมชมพู แต่เมื่อผลสุก จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือสีส้มแดง ที่ปลายผลมีเมล็ดอยู่ ๑ เมล็ด มีลักษณะคล้ายรูปไต เปลือกนอกแข็งและยาวประมาณ ๒ - ๔ เซนติเมตร มีน้ำตาลอมเทา เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นผลไม้เปลือกแข็งมีเมล็ดเดี่ยวลักษณะคล้ายรูปไต หรือคล้ายนมของนกมวีย มีสีน้ำตาลปนเทา ข้างในผลมีเมล็ดคล้ายรูปไต สรรพคุณของมะม่วงหิมพานต์ ๑.. แพทย์ในอินเดียใช้เมล็ดเลี้ยงเด็กทารกที่อายุเกิน 6 ขวบ เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็วและแข็งแรง ๒. เม็ดมะม่วงหิมพานต์อุดมไปด้วยธาตุทองแดง จึงช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนังได้เป็นอย่างดี ๓. สรรพคุณเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ๔. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ สรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ได้ ๕. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีธาตุแมกนีเซียมในปริมาณมาก จึงช่วยบำรุงสุขภาพเหงือก สุขภาพฟันและกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้ ๖. การรับประทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นประจำจะช่วยลดป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ ๗. การวิจัยในบราซิลและอินเดียพบว่า สารสกัดจากเปลือกต้น และสารสกัดจากส่วนเนื้อดิน ของต้น สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลเลือดได้ ๘. เมล็ดมีกรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) ซึ่งช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับทรวงอกได้ ๙. แมกนีเซียมจากเม็ดมะม่วงหิมพานต์สามารถช่วยให้ลดความดันโลหิตได้ ๑๐. เมล็ดมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก จึงช่วยในการป้องกันโรคไขมันตับและไม่สะสมในร่างกายมากเกินไป จึงไม่ทำให้อ้วน ๑๑. เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีแมกนีเซียมสูง โดยแร่ธาตุชนิดนี้จะช่วยในการทำงานของหัวใจ มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงาน ช่วยป้องกันอาการหมดเรี่ยวแรงได้เป็นอย่างดี ๑๒. ช่วยรักษาโรคฟันผุ บรรเทาอาการเสียวฟัน หรือปวดฟันได้ เนื่องจากเม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีกรดอนาร์ติก ที่มีคุณสมบัติช่วยกำจัดเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุได้ แต่อย่างไรก็ดีการแปรงฟันก็ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากกรดชนิดนี้จะออกฤทธิ์เพียงแค่ ๑๕ นาทีเท่านั้น (ชาร์ลส์ เวเบอร์ นักวิทยาศาสตร์จากนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา) ๑๓. กรดอนาร์ติกในเม็ดมะม่วงหิมพานต์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรคอื่น ๆ ได้ เช่น วัณโรค โรคเรื้อน กำจัดเชื้อโรคที่พบในสิว เป็นต้น (ชาร์ลส์ เวเบอร์ นักวิทยาศาสตร์จากนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา) ๑๔. ชาวโบลิเวียเชื่อว่า น้ำจากผลสามารถช่วยกระตุ้นสมองแล้วทำให้มีความจำดีขึ้น (ผล) ๑๕. ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดจากโรคประสาทพิการ และช่วยแก้โรคปวดตามข้อได้ (ผล) ๑๖. มะม่วงหิมพานต์ สรรพคุณช่วยลดไข้ (ผล,ใบ) ๑๗. ช่วยแก้อาการเลือดออกตามไรฟัน (ยางจากต้น) ๑๘. ช่วยแก้อาการปวดฟัน ใช้กลั้วคอล้างปาก (เปลือกต้น) ๑๙. ใบสดนำมาเผาไฟ แล้วสูดดมควันจะช่วยรักษาและบรรเทาอาการไอ และอาการเจ็บคอได้ (ใบสด) ๒๐. ช่วยแก้ไอเจียน รักษาแผลในช่องปาก (น้ำจากผล) ๒๑. สรรพคุณมะม่วงหิม

พานต์ช่วยในการขับเหงื่อ (น้ำจากผล) ๒๒. เมล็ดนำมาคั่วโรยเกลือรับประทานเป็นยาแก้อาการบวมน้ำได้ (เมล็ดคั่ว) ๒๓. การรับประทานเมล็ดมะม่วงหิมพานต์จะช่วยให้การย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี (เมล็ด) ๒๔. รากมะม่วงหิมพานต์มีสรรพคุณช่วยแก้ท้องร่วงและเป็นยาฝาดสมาน (ราก) ๒๕. ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง (ยอด, ใบ) ๒๖. ในบราซิลนิยมนำผลมาทำเป็นไวน์ เพราะเชื่อว่ามันสามารถช่วยรักษาโรคบิดเรื้อรังได้ (ผล) ๒๗. ใบยอดอ่อนมีสรรพคุณช่วยสมานแผลในลำไส้ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และบรรเทาอาการของโรคท้องร่วงได้ (ใบ) ๒๘. น้ำคั้นจากผล ใช้ดื่มเป็นยาขับปัสสาวะได้ (ดร.วิทย์ เทียงบุญธรรม) (น้ำคั้นจากผล, เมล็ดคั่ว) ๒๙. การรับประทานเมล็ดมะม่วงหิมพานต์จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ (เมล็ด) ๓๐. ช่วยบรรเทาอาการของโรคจิตเสียดังได้ (ใบ) ๓๑. สรรพคุณของมะม่วงหิมพานต์ช่วยต้านมะเร็ง (น้ำจากผล) ๓๒. ใช้รักษาโรคผิวหนังพุพองและกามโรคเข้าข้อได้ (เปลือกต้น) ๓๓. ใช้เป็นยาแก้ปวดเนื่องจาก รำมะนาด (เปลือกต้น) ๓๔. ใช้เป็นยารักษาหูด ด้วยการใช้อย่างจากผลสดที่ยังไม่สุก ๑ ผล ที่เด็ดออกมาใหม่ ๆ แล้วใช้ ยางทาตรงบริเวณที่เป็นหูด ทาเป็นประจำจนกว่าจะหาย (ยางจากผลสด, ยางจากต้น) ๓๕. ช่วยทำลายตาปลา ช่วยกัดทำลายเนื้อด้านที่เป็นปุ่มโต หรือโรคเท้าแตกได้ ด้วยการใช้อย่างจากต้นสดทาบริเวณที่เป็นตาปลาหรือเนื้อด้านบ่อยๆ จนกว่าจะหาย (ยางจากต้น) ๓๖. เมล็ดใช้ผสมเป็นยารับประทาน ช่วยแก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน โรคเรื้อน ทำให้หนังชา (เมล็ด, น้ำมันจากเมล็ด) ๓๗. น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ สรรพคุณใช้เป็นพืชต้านเชื้อจุลินทรีย์ โดยเฉพาะ เชื้อหนองชนิด Staphylococcus (การสูดดมน้ำมันชนิดนี้อาจทำให้เกิดการระคายเคือง มีพิษรุนแรง และ ควรระวังเมื่อต้องใช้กับเด็ก) ๓๘. ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการใส่ใบแก่นำมาบดใส่บริเวณที่เป็นแผล (ใบแก่) ภายในช่องทวาร จุดเด่นของผลิตภัณฑ์เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเหมืองแร่ หมู่ที่ ๙ ตำบลสามพี่น้อง อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี เป็นที่ที่หลายคนรู้จักกันดีในเรื่องของการผลิต เม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีคุณภาพ เริ่มตั้งแต่การดองเม็ดของมันออกมา กะเพาะเปลือก อบในอุณหภูมิที่เหมาะสมที่ทำให้มันสุกพอดีและไม่ไหม้เกรียม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมาก เพราะมันหมายถึงรสชาติของ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งเป็นทุกขั้นตอนกว่าจะได้เม็ดที่สมบูรณ์แบบและมีมาตรฐานเหมือนกันทุกเม็ด ลักษณะที่โดดเด่นหรืออัตลักษณ์ของเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบแห้งบ้านเหมืองแร่ คือ การคัดสรรเม็ด ที่มีคุณภาพ ไม่ใส่สารเคมี และกรรมวิธีการผลิตที่สะอาด

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ มะม่วงหิมพานต์เป็นถั่วเปลือกแข็ง (nut) ชนิดหนึ่งที่เรารู้จักกันดีและถือพืชอุตสาหกรรมที่สำคัญ ชนิดหนึ่งของประเทศไทยและมีการปลูกกันมาเป็นเวลานานแล้ว เนื่องจากเป็นพืชที่ทนแล้ง ปลูกง่ายเจริญเติบโตเร็วดูแลง่ายขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิดที่ระบายน้ำดี การปลูกมะม่วงหิมพานต์นอกจากเป็น การเพิ่มรายได้แก่เกษตรกรแล้วยังถือเป็นถั่วการปลูกป่าเพิ่มพื้นที่สีเขียว ทำให้สภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ปัจจุบันผลผลิตมะม่วงหิมพานต์ลดลงมากเนื่องจากเกษตรกรหันไปปลูกพืชเศรษฐกิจชนิดอื่นที่ให้ผลตอบแทนสูงกว่าแทน มะม่วงหิมพานต์เป็นพืชอเนกประสงค์สามารถนำส่วนต่าง ๆ ของต้นมาใช้ประโยชน์ได้มากมาย ทั้งด้านการบริโภคการแพทย์และอุตสาหกรรมตั้งแต่รากลำต้น เปลือกใบ ยอดอ่อน ผลจริงผลปลอม น้ำมันจากเปลือกผล เยื่อหุ้มเม็ดใน แต่มีเพียงสองส่วนเท่านั้นที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดคือ เม็ดในมะม่วงหิมพานต์ และน้ำมันจากเปลือกของเม็ดในส่วนของเม็ดในนั้น นิยมนำมารับประทานเป็นของขบเคี้ยวหรือใช้เป็น ส่วนประกอบในอาหารต่าง ๆ ปัจจุบันมีการแปรรูปเม็ดมะม่วงหิมพานต์ในรูปแบบต่างๆเพื่อเป็นของขบเคี้ยวหรืออาหารเช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดคั่วอบเกลือหรืออบเนย เป็นต้น เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีประโยชน์อยู่มากน้อยเมื่อเทียบกับถั่วเปลือกแข็งด้วยกันแล้ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีไขมันน้อยกว่ามากคือร้อยละ ๔๗ เท่านั้น ทำให้เมื่อแกะเปลือกออกแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ไม่เหม็นหืน ขณะที่ไขมันในเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นไขมันชนิดดีถึงกว่าร้อยละ ๗๕ และมีแร่ธาตุที่สำคัญอย่างฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม มีวิตามินอีในปริมาณมาก

ใกล้เคียงกับในถั่วลิสงมีเส้นใย (fiber) มากถึง ๑๖ กรัมต่อเม็ต มะม่วงหิมพานต์ ๑๐๐ กรัมอีกด้วย เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีสรรพคุณด้านต่าง ๆ มากมายตัวอย่างเช่น การที่เม็ดมะม่วงหิมพานต์อุดมไปด้วยธาตุทองแดง ช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนังได้เป็นอย่างดีมีธาตุแมกนีเซียมในปริมาณมาก จึงช่วยบำรุงสุขภาพเหงือกสุขภาพฟัน และกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้ สามารถช่วยให้ลดความดันโลหิตได้มีกรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) ซึ่งช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ป้องกันโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับทรวงอกได้ การมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมากถึง ร้อยละ ๘๒ จึงช่วยในการป้องกันโรคไขมันตับ และไม่สะสมในร่างกายมากเกินไป จึงไม่ทำให้อ้วน อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์ในปริมาณที่มากเกินไป (หรือไม่ควรเกิน ๑๐ เม็ดต่อ การรับประทาน ๑ ครั้ง) เนื่องจากเม็ดมะม่วงหิมพานต์จะให้พลังงานสูงซึ่งหากนำไปแปรรูปด้วยการอบหรือทอดเนยก็จะมีพลังงานมากขึ้นไปอีก การแปรรูปเม็ดมะม่วงหิมพานต์สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องจักรหรือเทคโนโลยีที่ทันสมัย อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการแปรรูปที่สืบทอดกันมา จึงเป็นการง่ายที่ชุมชนหรือกลุ่มแม่บ้าน เข้าสู่ธุรกิจเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้ เพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริมให้แก่ชุมชน โดยเฉพาะในท้องถิ่นที่มี ต้นมะม่วงหิมพานต์อยู่เป็นจำนวนมาก ฉะนั้นชาวบ้านเหมืองแร่ หมู่ที่ ๙ อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี จึงได้รวมกลุ่มกันแปรรูปเป็นมะม่วงหิมพานต์อบแห้ง ซึ่งสามารถผลิตได้ทั้งเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดกรอบ เป็นสินค้าประจำตำบลสามพี่น้อง ในนามกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเหมืองแร่

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ

๒. น้ำมันพืช

ขั้นตอนการผลิต

๑. ตากเม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ ประมาณ ๔ – ๕ แดด แล้วเก็บในที่ร่ม

๒. นำมาต้มประมาณ ๔๕ นาที ผึ่งไว้ให้แห้ง

๑. กระเพาะเม็ดด้วยเครื่องจักร แรงงานคน จะได้เม็ดติดกะพี้มา

๒. นำเม็ดติดกะพี้มาอบ ด้วยอุณหภูมิ ๖๐ – ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๙ ชั่วโมง

๓. แกะกะพี้่ออกให้เป็นเม็ดสีขาว

๔. คัดเกรด เพื่อจำหน่ายส่ง (เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ) และเพื่อจำหน่ายปลีก (เม็ดหิมพานต์ทอด)

๕. นำมาทอด ไฟปานกลาง จนเหลืองทอง ทิ้งให้สะเด็ดน้ำมัน บรรจุลงกล่องจำหน่าย

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเหมืองแร่

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเหมืองแร่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๒๘ หมู่ที่ ๙ ตำบลสามพี่น้อง อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๘๙-๒๕๓๙๑๒๔ โทรสาร -

E-mail

-

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

รหัสผลิตภัณฑ์ (Code) : ๒๒๐๘๐๓-Bo๐๑

รหัสโอท็อป (opc) ปี ๒๕๕๒ ระดับ ๒ ดาว

มาตรฐานผลิตภัณฑ์สินค้าชุมชน (มผช.) ๖๘๔/๒๕๔๗

รางวัล otop ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๔๘

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25