

## รู้จักกับ “ลำไย” ผลไม้เศรษฐกิจที่มีประโยชน์มากกว่าการเป็นอาหาร

Longan: A valuable economic fruit that offers more than just nutritional value

เภสัชกรหญิงสินีพร ดอนนาปี

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

Email: thaichinesemedicine@gmail.com

### บทนำ

ลำไยมีต้นกำเนิดมาจากเขตร้อนและกึ่งร้อนของเอเชีย ซึ่งอาจมีถิ่นกำเนิดในลังกา อินเดีย พม่า หรือจีน โดยในประเทศจีนมีการปลูกมากในมณฑลฟูเจี้ยน กวางตุ้ง กว่างซี เสฉวน และหมู่เกะ ได้หวัน<sup>1</sup> คำว่า “ลำไย” สันนิษฐานว่าน่าจะมาจากคำว่า “หลงเหยียน” ในภาษาจีนกลาง ที่แปลว่า ดวงตาของมังกร<sup>2</sup> เนื่องจากรูปร่างของผลลำไยที่มีลักษณะคล้ายกับดวงตาของมังกร ลำไยจึงถือเป็นผลไม้มงคลตามความเชื่อของชาวจีน โดยเชื่อกันว่าการได้กินลำไยหรือดวงตาของมังกร เป็นการเพิ่มพลังชีวิตอย่างหนึ่ง ทำให้ชาวจีนตั้งแต่สมัยโบราณ มีธรรมเนียมการกินลำไยอย่างน้อย 2 ลูกทุกปี เพื่อเป็นการเพิ่มพลังชีวิตตลอดทั้งปี และหลังจากนั้นจะโยนเมล็ดทั้งสองขึ้นไปบนหลังคา เพราะเชื่อว่าเป็นการส่งดวงตาของมังกรขึ้นไปเฝ้ามองระว่างภัยที่อาจจะเกิดขึ้นได้<sup>3</sup> นอกจากลำไยจะเป็นผลไม้มงคลตามความเชื่อของชาวจีนแล้ว ยังเป็นผลไม้เศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศจีนและประเทศไทยอีกด้วย ซึ่งในประเทศไทยลำไยจะปลูกมากทางภาคเหนือ โดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงรายและลำพูน<sup>4, 5, 6</sup>

ลำไยเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของไทย พบว่าในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยผลิตลำไยได้ทั้งหมด 1.55 ล้านตัน เนื้อที่ให้ผลผลิต 1.69 ล้านไร่ (เฉลี่ย 919 กิโลกรัม/ไร่) ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2564 เพียงเล็กน้อย<sup>4, 7, 8</sup> ทั้งนี้สถานการณ์การส่งออกลำไยของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2564 พบว่า ไทยส่งออกลำไยสดได้ 6.33 แสนตัน มูลค่า 2.31 หมื่นล้านบาท ส่งออกลำไยอบแห้งได้ 1.56 แสนตัน มูลค่า 7.41 พันล้านบาท โดยประเทศส่งออกที่สำคัญ คือ สาธารณรัฐประชาชนจีน เวียดนาม และอินโดนีเซีย และพบว่ามูลค่าการส่งออกไปยังจีนมีมูลค่าสูงสุด<sup>9</sup> โดยสถานการณ์การส่งออกลำไยไปยังสาธารณรัฐประชาชนจีนในปี พ.ศ. 2564 พบว่าจีนนำเข้าลำไยสด 4.68 แสนตันจากไทยซึ่งเพิ่มขึ้นจากปีก่อน (พ.ศ. 2563) ร้อยละ 35 โดยนำเข้าจากไทยเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 99.79) มีการนำเข้าลำไยอบแห้งจากไทย 1.31 แสนตัน ส่วนในปี พ.ศ. 2565 เฉพาะ 6 เดือนแรกจีนมีการนำเข้าลำไยสดจากไทย 1.68 แสนตัน และมีการนำเข้าลำไยอบแห้ง 2.26 หมื่นตัน<sup>10</sup>

นอกจากลำไยจะเป็นผลไม้ที่ใช้เป็นอาหารหรือใช้ประกอบเป็นอาหารที่รู้จักกันโดยทั่วไปแล้ว ยังมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพรทั้งในทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีนอีกด้วย โดยในบทความฉบับนี้จะเป็นการแนะนำลำไย และประโยชน์ของลำไยในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สนใจได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับลำไย

ลำไยที่เรารู้จักกันดีคือส่วนของผล ส่วนเนื้อในผล หรือเนื้อหุ้มเมล็ด เป็นส่วนที่ใช้เป็นเครื่องยาทางการแพทย์แผนจีนที่ระบุในตำรามาตรฐานยาของสาธารณรัฐประชาชนจีน (Chinese Pharmacopoeia 2020) เครื่องยาภาษาจีนกลาง เรียกว่า หลงเหยียนโรว์ (龙眼肉) และมีชื่อเครื่องยาภาษาละติน คือ Longan Arillus<sup>11</sup> ต้นลำไยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dimocarpus longan* Lour. ชื่อพ้องอื่น ๆ เช่น *Euphoria longan* (Lour.) Steud. หรือ *Nephelium longan* (Lour.) Hook. อยู่ในวงศ์ Sapindaceae<sup>12</sup> และมีชื่อภาษาอังกฤษ คือ longan<sup>13</sup> โดยในทางการแพทย์แผนจีนส่วนใหญ่จะใช้เนื้อลำไยแห้งเป็นยา โดยจะเก็บเกี่ยวผลลำไยสุกในฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วง การแปรรูปเบื้องต้นทำได้โดยนำผลที่เก็บเกี่ยวได้นำเปลือกและเมล็ดออก ตากแดดให้แห้งจนลักษณะของเนื้อไม้ติดมือ<sup>11</sup>

### คุณค่าทางโภชนาการของผลลำไย

จากข้อมูลของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ลำไยถือเป็นผลไม้ที่มีไขมันต่ำ โดยลำไย 9 ผล หรือ 75 กรัม ให้พลังงาน 95 แคลลอรี่ มีปริมาณน้ำ 61 กรัม น้ำตาล 14 กรัม (องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัมต่อวัน) มีใยอาหาร 0.2 กรัม วิตามินซี 65 มิลลิกรัม (ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน ผู้หญิงควรได้รับวิตามินซีวันละ 75 มิลลิกรัมต่อวัน และผู้ชายควรได้รับวันละ 90 มิลลิกรัมต่อวัน) และมีโพแทสเซียม 158 มิลลิกรัม เป็นต้น<sup>14</sup>

จากบทความ “ลำไยและผลิตภัณฑ์” จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้อ้างถึงข้อมูลของกรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งได้เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของเนื้อลำไยสดและเนื้อลำไยอบแห้งปริมาณ 100 กรัม ไว้ดังตารางที่ 1<sup>15</sup>

ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของเนื้อลำไยสดและเนื้อลำไยอบแห้งปริมาณ 100 กรัม<sup>15</sup>

สารอาหาร	เนื้อลำไยสด 100 กรัม	เนื้อลำไยอบแห้ง 100 กรัม
น้ำ	81.10 กรัม	17.80 กรัม
ไขมัน	0.11 กรัม	0.4 กรัม
เส้นใย	0.28 กรัม	1.60 กรัม
โปรตีน	0.97 กรัม	4.60 กรัม
เถ้า	0.56 กรัม	2.86 กรัม

สารอาหาร	เนื้อลำไยสด 100 กรัม	เนื้อลำไยอบแห้ง 100 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.98 กรัม	72.70 กรัม
พลังงาน	72.79 กิโลแคลลอรี่	311.80 กิโลแคลลอรี่
แคลเซียม	5.70 มิลลิกรัม	27.70 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.35 มิลลิกรัม	2.39 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	35.30 มิลลิกรัม	159.50 มิลลิกรัม
วิตามินซี	69.20 มิลลิกรัม	138.80 มิลลิกรัม
โซเดียม	-	4.50 มิลลิกรัม
โปแตสเซียม	-	2,012.00 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	-	3.03 มิลลิกรัม
กรดแพนโทธินิก	-	0.57 มิลลิกรัม
วิตามินบี	-	0.37 มิลลิกรัม

จากปริมาณสารอาหารจะเห็นได้ว่า วิตามินซีในลำไยสูงซึ่งเกือบเทียบเท่ากับปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน โดยวิตามินซีจะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันโรคและบรรเทาอาการภูมิแพ้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น เสริมสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูเรียบ กระจ่างใสมากขึ้น แต่ทั้งนี้พบว่าลำไยมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูงเช่นกันจึงไม่ควรรับประทานมากเกินไป และไม่เหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการบริโภคลำไยอบแห้งซึ่งมีปริมาณแคลลอรี่และน้ำตาลสูงกว่าลำไยสดมาก ทั้งนี้ ในคนปกติไม่ควรรับประทานเกินวันละ 12 ผล ส่วนผู้ที่เป็นเบาหวานไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 ผล<sup>15</sup>

#### การใช้ลำไยเป็นยาทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีน<sup>16, 17</sup>

สรรพคุณของลำไยในทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีนมีมากมาย โดยลำไย 1 ต้น มีสรรพคุณแตกต่างกันตามส่วนต่าง ๆ ของลำไย ดังแสดงในตารางที่ 2<sup>16, 17</sup>

#### ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบสรรพคุณของลำไยในทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีน<sup>16, 17</sup>

ส่วนที่ใช้	สรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย <sup>16</sup>	สรรพคุณทางการแพทย์แผนจีน <sup>17</sup>
เมล็ด	แก้บาดแผลมีเลือดออก ห้ามเลือด แก้ปวด สมานแผล แก้แผลมีหนอง และ แกกกลากเกลื้อน	มีรสค่อนข้างขม ผาด ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ กระตุ้น การไหลเวียนดี สลายก้อน หยุดเลือด ขับความชื้น ใช้รักษาอาการไส้เลื่อน ฝีประจำรอย เลือดออก รักษารั้วเห็บ กลากเกลื้อน โรคผิวหนังอักเสบ

ส่วนที่ใช้	สรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย <sup>16</sup>	สรรพคุณทางการแพทย์แผนจีน <sup>17</sup>
ใบ	แก้ไข้หวัด แก้มาลาเรีย แก้ฝั้วขาด แกริดสีดวงทวาร	มีรสหวาน จืด ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ ดับร้อน ขับความชื้น ขับพิษ ใช้รักษาอาการหวัด มีไข้ มาลาเรีย ตุ่มฝี โรคผิวหนังอักเสบ
ดอก	แกโรคเกี่ยวกับหนองทั้งหลาย	มีรสค่อนข้างขม หวาน ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ ดับร้อน ขับน้ำ ใช้รักษาภาวะที่มี Chyle ในปัสสาวะ โรคเบาหวาน ตกขาว
ราก	แกเสมหะและลม ถายโลหิตออกทาง ทวารหนัก แกระดูขาวมากผิดปกติ ขับพยาธิเสนาตาย	มีรสค่อนข้างขม ฝาด ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ ขับ ร้อนชื้น ขับพยาธิ ใช้รักษา ภาวะที่มี Chyle ในปัสสาวะ โรคตกขาว ชูบเขียวกระหายน้ำ ไฟลามทุ่งที่ขา กลุ่มอาการปวดจากความร้อนชื้น
เปลือกต้น	แกเสมหะ ขับลมในลำไส้ แกจุกเสียด สมานแผล น้ำลายเหนียว	ไม่มีข้อมูลการใช้เป็นยา
เนื้อผล	ไม่มีข้อมูลการใช้เป็นยา	มีรสหวาน ฤทธิ์อ่อน สรรพคุณ บำรุงหัวใจและ ม้าม เสริมซี่และเลือด สงบจิต ใช้รักษาภาวะ อ่อนล้า ใจสั่นจากตกใจ ใจหวิว นอนไม่หลับ หลงลืม ดีซ่านภาวะตัวเหลืองจากเลือดพร่อง ประจำเดือนมาไม่ปกติ ภาวะเลือดออก ผิดปกติจากโพรงมดลูก โดยมีข้อควรระวัง ห้ามใช้ในผู้ที่มีเสมหะติดค้างจากไฟหรือความชื้น
เปลือกผล	ไม่มีข้อมูลการใช้เป็นยา	สรรพคุณ ขับลม ถอนพิษ สมานแผล สร้าง เนื้อ ใช้รักษาอาการมีนหัว หูหนวก เวียนหัว ฝีเรื้อรัง แผลไฟไหม้

#### ผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของลำไยในอุตสาหกรรมอื่น ๆ

นอกจากการใช้ผลลำไยสดรับประทานเป็นผลไม้ทั่วไปและการใช้ผลลำไยอบแห้งเป็นยาแล้ว  
ยังมีการใช้ประโยชน์ของลำไยแปรรูปในอุตสาหกรรมครัวเรือนอื่น ๆ เพื่อเป็นแหล่งรายได้ของ  
เกษตรกรเพิ่มเติม โดยสามารถจัดตั้งเป็นวิสาหกิจชุมชนเพื่อเพิ่มมูลค่าลำไยได้ รวมถึงยังช่วยลดปัญหา

ลำไยล้นตลาด ผลิตผลเน่าเสีย และปัญหาลำไยตกเกรดได้อีกด้วย การแปรรูปต่าง ๆ เช่น การแปรรูปเป็นเนื้อลำไยผสมน้ำตาลทรายแดงตากแห้ง ลำไยดอง ลำไยกวนปรุงรส ลำไยแช่แข็ง ลำไยเคลือบน้ำตาล เครื่องดื่มน้ำลำไยชนิดผง เครื่องดื่มน้ำลำไยชนิดเม็ด (granule) น้ำลำไยหวานเข้มข้น (ทำจากลำไยสดหรือแห้ง) ลำไยกวน (ทำจากลำไยสดหรือแห้ง) ลำไยกระป๋อง และลำไยแช่แข็ง<sup>18</sup> โดยพบว่าในปี พ.ศ. 2565 อุตสาหกรรมลำไยแช่แข็ง มีปริมาณการส่งออก 15 ตัน มูลค่า 2.35 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 158.24 เทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน ตลาดส่งออกสำคัญ คือ ญี่ปุ่น ฮองกง และมาเลเซีย ส่วนอุตสาหกรรมลำไยกระป๋อง มีปริมาณการส่งออก 3,176 ตัน มูลค่า 239.02 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 28.73 เทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน ตลาดส่งออกสำคัญ คือ มาเลเซีย จีน และสิงคโปร์<sup>19</sup>

นอกจากนี้ ได้มีการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์จากลำไยโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจากรายงานวิจัยจากสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบว่า สารสกัดจากเมล็ดลำไยมีสารประกอบโพลีฟีนอลสูง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ต้านการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส ซึ่งสร้างเม็ดสีบนผิวของมนุษย์ จึงได้นำสารสกัดดังกล่าวไปใช้ในผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ผิวขาว เครื่องสำอางบำรุงผิว เครื่องสำอางชะลอวัย หรือใช้ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ<sup>20</sup> และจากข้อมูลการวิจัยจากคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า สารสกัดลำไยเข้มข้นด้วยกรรมวิธีพิเศษ มีประสิทธิภาพลดการเกาะของไวรัสที่เยื่ออ่อนในจมูกและลำคอ<sup>21</sup> จึงนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ยาสเปรย์พ่นคอ ทั้งนี้ ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และผลิตภัณฑ์ยาอื่น ๆ จากสารสกัดลำไยออกสู่ตลาดมากมาย

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ลำไยเป็นผลไม้มงคลตามความเชื่อของชาวจีนและยังเป็นผลไม้เศรษฐกิจของเมืองไทย มีปริมาณผลผลิตต่อปีมากกว่าล้านตัน ทำรายได้ให้กับเกษตรกรปีละมากกว่าหลายหมื่นล้านบาท ซึ่งจะเห็นได้ว่าลำไย 1 ตัน นอกจากจะนำผลมาบริโภคเป็นอาหารสดแล้ว ยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จากลำไยรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าและลดปัญหาการเน่าเสียได้ โดยผลและส่วนอื่น ๆ ของลำไยยังสามารถนำมาใช้เป็นยาทั้งในทางการแพทย์แผนไทยและแผนจีน โดยเฉพาะในทางการแพทย์แผนจีนที่มักใช้เนื้อลำไยอบแห้งในการบำรุง นอกจากนี้ เมล็ดลำไยยังนำมาทำเป็นสารสกัดผสมในเครื่องสำอางบำรุงผิวและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งถือเป็นอีกช่องทางหนึ่งของแหล่งรายได้ให้กับเกษตรกรและผู้ประกอบการ อีกทั้งในปัจจุบันแนวโน้มการดูแลสุขภาพจะเน้นในด้านการใช้สมุนไพร ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ทดแทนการใช้สารเคมี ลำไยจึงถือเป็นคำตอบหนึ่งที่น่าสนใจ ทั้งนี้ แม้ว่าลำไยมีประโยชน์และให้คุณค่าทางโภชนาการมาก แต่ก็มีโทษเช่นกัน เนื่องจากผลลำไยมีฤทธิ์อุ่น การรับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการร้อนใน เจ็บคอ รวมถึงอาจทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเสีย

และเนื่องจากผลลำไยมีน้ำตาลมากโดยเฉพาะผลลำไยอบแห้ง จึงต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม โดยในคนปกติรับประทานผลลำไยสดได้ไม่เกินวันละ 12 ผล และต้องระวังในผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องจำกัดน้ำตาล

### เอกสารอ้างอิง

1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ลำไย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~cturdsak/lamyai.htm>
2. THECITIZEN.PLUS. ย้อนรอยประวัติศาสตร์ “ลำไย” ผลไม้เศรษฐกิจเมืองเหนือ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://thecitizen.plus/node/86166>
3. สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6. มหัทศจรรยา ลำไย : ผลไม้มงคลทรงคุณค่าเปรียบเสมือนตามังกร [อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่: [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://ndoae.doe.go.th/news.php?n=661>
4. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. ตารางแสดงรายละเอียดลำไย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.oae.go.th/view/1/ตารางแสดงรายละเอียดลำไย/TH-TH>
5. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. ลำไย : ร้อยละและปริมาณผลผลิตเป็นรายเดือนรวมทั้งประเทศ ภาค และจังหวัด ปี 2565 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.oae.go.th/assets/portals/1/fileups/prcaidata/files/product%2065.pdf>
6. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. ลำไย : จำนวนเนื้อที่ยืนต้น คริวเรือนผู้ปลูก และเนื้อที่ยืนต้นเฉลี่ยต่อคริวเรือน ระดับประเทศ ภาค และจังหวัด ปี 2565 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.oae.go.th/assets/portals/1/fileups/prcaidata/files/product%2065.pdf>
7. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. ลำไย : เนื้อที่ยืนต้น เนื้อที่ให้ผล ผลผลิต และผลผลิตต่อเนื้อที่ให้ผล ระดับประเทศ ภาค และจังหวัด ปี 2565 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.oae.go.th/assets/portals/1/files/longan%2065.pdf>
8. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. ลำไย : เนื้อที่ยืนต้น เนื้อที่ให้ผล ผลผลิต และผลผลิตต่อเนื้อที่ให้ผล ระดับประเทศ ภาค และจังหวัด ปี 2564 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.oae.go.th/assets/portals/1/fileups/prcaidata/files/longan%2064.pdf>
9. กรมส่งเสริมผลไม้. ลำไย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2564 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.agriman.doe.go.th/home/news/2565/08longan.pdf>
10. ฝ่ายเกษตรประจำกงสุลใหญ่ ณ นครเชียงใหม่. รายงานสถานการณ์ลำไยสดและลำไยอบแห้งในประเทศไทยครั้งแรกของปี 2565. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2565 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย.

- 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.opsmoac.go.th/shanghai-situation\\_price-files-441691791801](https://www.opsmoac.go.th/shanghai-situation_price-files-441691791801)
11. Chinese Pharmacopoeia commission. Pharmacopoeia of The People's Republic of China 2020 Volume I. 1st ed. Beijing: China Medical Science Press; 2022. p. 280-81.
  12. WFO (2024); *Dimocarpus longan* Lour. Published on the Internet; <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0000647787> Accessed on: 11 Jun 2024
  13. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. ลำไย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2567 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://th.wikipedia.org/wiki/ลำไย>
  14. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. ลำไยล้นตลาด...โภชนาการล้นเหลือ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2564 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://hp.anamai.moph.go.th/th/pmph-emag/206113#>
  15. ช่อลัดดา เทียงพุก. ลำไยและผลิตภัณฑ์. วิชาการ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr\\_es/kukr/search\\_detail/download\\_digital\\_file/20014279/162506](https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/kukr/search_detail/download_digital_file/20014279/162506)
  16. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ชาวบิตเบียน เมล็ดลำไย สามารถแก้เข้าเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2565 [เข้าถึงเมื่อ 14 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www-old.dtam.moph.go.th/index.php/th/trust-news/9080-trust0333.html>
  17. Nanning University of Traditional Chinese Medicine. Great Dictionary of Chinese Materia Medica vol.1. 2<sup>nd</sup> edition. Shanghai: Shanghai Scientific & Technical Publishers; 2006. (in Chinese)
  18. กรมวิทยาศาสตร์บริการ. ผลิตภัณฑ์ลำไย. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2565 [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: [http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss\\_j/2526\\_101\\_15.pdf](http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_j/2526_101_15.pdf)
  19. กลุ่มพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก กองนโยบายการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า. วิเคราะห์สถานการณ์สินค้าภูมิภาค. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2565 [เข้าถึงเมื่อ 24 ก.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://คิดค้า.com/wp-content/uploads/2022/08/wiekhraahsthaankaarnsinkhaaphuumiphaakh\\_eduuenkrkdaakhm\\_2565\\_0.pdf](https://คิดค้า.com/wp-content/uploads/2022/08/wiekhraahsthaankaarnsinkhaaphuumiphaakh_eduuenkrkdaakhm_2565_0.pdf)
  20. หมอชาวบ้าน. ลำไย ผลไม้รสชาติดี เครื่องสำอางชั้นเยี่ยม. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2552 [เข้าถึงเมื่อ 24 ก.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.doctor.or.th/article/detail/7877>
  21. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. “ลำไยสกัดเข้มข้น” ป้องกันเชื้อโควิดได้. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2564 [เข้าถึงเมื่อ 24 ก.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.chula.ac.th/clipping/44025/>