

# 'มะรุม' ต้นไม้มหัศจรรย์

**พ** มะรุมจัดเป็นผักพื้นบ้านที่หารับประทานได้ง่ายและมีวางขายในช่วงสั้นๆฤดูหนาว ในขณะที่เกษตรกรที่ปลูกมะรุมก็ไว้มันจะได้บริโภคยอดมะรุมไปช้อน ช้อนคอกและฝักอ่อนได้ตลอดทั้งปีโดยนำมาต้มหรือลวกให้สุกซึมน้ำหรือได้หลากหลายชนิดหรือจะใช้ยอดอ่อนและฝักมะรุมทำแกงส้ม มีหลายคนนำยอดมะรุมไปลองเก็บไว้บริโภคกับน้ำพริก



ในทางพฤกษศาสตร์จัดให้ต้นมะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กที่คนไทยปลูกกันมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้วขณะนี้ก็มีเรื่องที่น่าสนใจที่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า "มะรุม" มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ในใบมะรุมจะมีวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 7 เท่า มีธาตุแคลเซียมมากกว่าส้มถึง 4 เท่า มีวิตามินเอมากกว่าแครอท 4 เท่า มีโปรตีนมากกว่านม 2 เท่าและมีธาตุโพแทสเซียมมากกว่า



อีกด้วย 3 เท่า  
กฤษณากร อึ้งชูศักดิ์ จากมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี บอกว่าในใบมะรุมมีสารอยู่หลายชนิดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในทางการแพทย์จะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ถ้ามีการใช้ควบคู่กับยาแผน

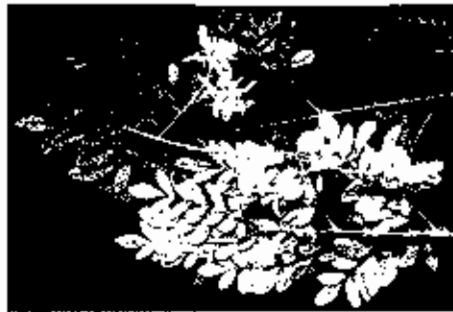
ปัจจุบันจะช่วยรักษาโรคใจข้ออักเสบ โรคภูมิแพ้ และรักษาโรคตาได้เกือบทุกชนิด กฤษณากร อึ้งชูศักดิ์ใช้ใบมะรุมเพื่อการรักษาโรคหัวใจควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล พบว่าสารสกัดน้ำของมะรุมน่าจะเป็นสมุนไพรที่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้  
ส่วนงานวิจัยในประเทศอินเดียได้ใช้



[ต่อต้นหน้า]



แอลกอฮอล์สกัดเมล็ดของมะรุมมาที่หนูที่ถูก  
เหนียวมาให้เป็นข้ออักเสบ พบว่าสารสกัดมะรุม  
ช่วยลดการอักเสบ แต่เป็นการทดลองในหนูเท่านั้น  
ถึงแม้ยังไม่มีการวิจัยที่ยืนยันชัดเจนว่ามะรุม  
ด้านความชราได้ แต่ได้มีการวิเคราะห์พบว่าใน  
มะรุมมีสารฟลาโวนอยด์ที่สำคัญอยู่หลายตัวซึ่งมี  
ฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ จากความก้าวหน้า  
ทางวิทยาศาสตร์ทำให้คนญี่ปุ่นได้มีการผลิตยา



มะรุมออกจำหน่ายและในประเทศเริ่มผลิตเป็น  
แคปซูลโสมมะรุมจำหน่ายกันบ้างแล้ว แต่ในขณะนี้  
ทาง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังไม่  
มีการอนุญาตให้จีนทะเบียนผลิตภัณฑ์จากมะรุม  
เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาพิษวิทยาที่อาจเกิด  
จากการบริโภคมะรุมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ที่  
ผ่านมากคนไทยบริโภคมะรุมเป็นอาหาร

มีการวิจัยได้สรุปว่าการกินมะรุมจะมีผลต่อ  
การลดไขมันในร่างกายนั่นหมายความว่ามะรุมมี  
ผลทำให้ไขมันออกมทางอุจจาระมากขึ้น นั่นก็  
หมายถึงไขมันที่กินเข้าไปไม่ถูกดูดซึมในร่างกายนั่น  
ซึ่งก็มีดีเสมอไป เพราะโดยปกติร่างกายเราต้อง  
การไขมันในการใช้เป็นพลังงานและทำให้ร่างกาย  
ทำงานได้เป็นปกติประมาณวันละ 16-80%

**หวัดักดิ์ บัณฑิตเรืองยศ**