

ก 10925

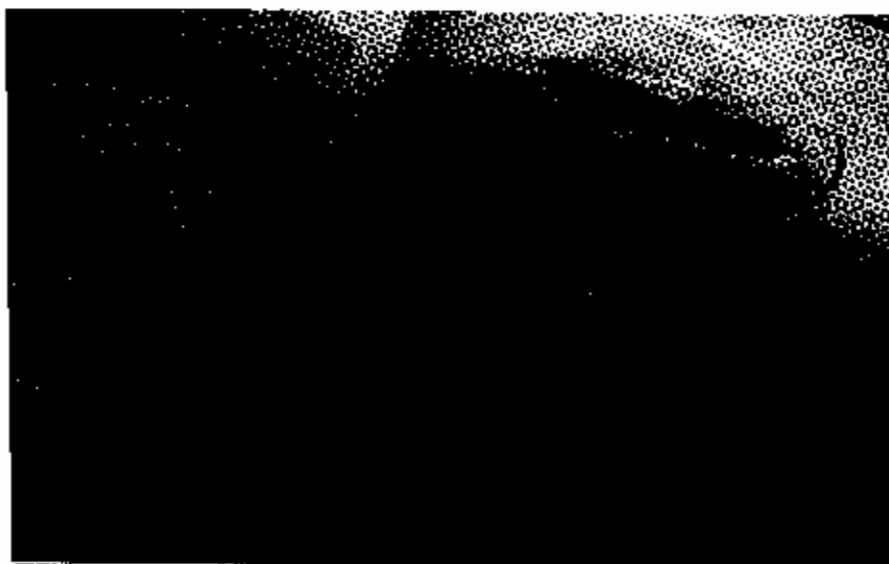
กรุงเทพธุรกิจ

ปีที่ 23 ฉบับที่ 7973 วันพฤหัสบดีที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2553

หน้า ๑๑๖-๑๑๗ ๑

สารพัดประโยชน์...

มะขามป้อม



[๑๐๖๑๑๖๑๑๗]

Uมะขามป้อม เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่เปี่ยมไปด้วยสรรพคุณมากมาย มีผลดีกับร่างกายหลายชนิด นำสรรพคุณของมะขามป้อมไปใช้ทั้งเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับรับประทานและผลิตภัณฑ์สำหรับเสริมความงาม ประเภทเครื่องสำอางสำหรับสาวๆ ที่รักความสวยงามอย่างของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่ใช้คุณสมบัตินี้ของมะขามป้อมเป็นส่วนผสมสำคัญของผลิตภัณฑ์ เช่น ยาแก้ไอ มะขามป้อม นำมาหมักผสมมะขามป้อม ครีมหักผมรั้วขาว มะขามป้อม ครีมหักผมรั้วขาว มะขามป้อม ครีมหักผมรั้วขาว มะขามป้อม ครีมหักผมรั้วขาว และ อายเจล

ในอินเดียเชื่อว่ามารับประทานมะขามป้อมเป็นประจำช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว และบำรุงผม ส่วนคนไทยนอกจากจะใช้มะขามป้อมเป็นยาแก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะแล้ว ยังใช้บำรุงผิวช่วยให้ผิวหน้าขาวแก่ฝ้า โดยการนำมะขามป้อมมาฝนกับฝาละมีแล้วเอาน้ำที่ได้มาทาฝ้า ใช้บำรุงผมโดยทอคมะขามป้อมกับน้ำมันมะพร้าว แล้วเอาน้ำมันมาหมักผมช่วยให้ผมงอกขึ้น จัดทรงง่าย ป้องกันผมร่วง

จากการวิจัยในปัจจุบันพบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัดใหญ่ทั้งในหลอดทดลองและมนุษย์ ในผลของมะขามป้อมมีสารโปรไซยานินที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับวิตามินซี แต่ทนความร้อนไม่ถูกออกซิไดส์ง่าย จึงมีความคงตัวสูง ซึ่งเป็นข้อดีกว่าวิตามินซีทั่วไป มะขามป้อมมีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

ในสหรัฐอเมริกามีการจดสิทธิบัตรเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ใช้ผลมะขามป้อมเป็นส่วนประกอบ ใช้สำหรับป้องกันและรักษาภาวะของโรคเอดส์ ใช้หวัดใหญ่ วัณโรค ตับแข็งและภาวะภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ ซึ่งในผลิตภัณฑ์นี้ประกอบไปด้วย Phyllanthus nururi, บอระเพ็ด มะขามป้อม สมอพิเภกและสมอไทย นอกจากนี้ มะขามป้อมยังมีฤทธิ์ในการลดคอเลสเตอรอลและลดความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย

สรรพคุณมะขามป้อมมีมากมายสำหรับยาไทย สามารถแก้หวัด ผลมะขามป้อมมีสรรพคุณแก้หวัด แก้ไอได้ดี เป็นที่รู้จักในทุกประเทศที่มีมะขามป้อม จนปัจจุบันมีสิทธิบัตรที่จดในประเทศสหรัฐอเมริกาของตำรับยาที่มีส่วนผสมของมะขามป้อมอยู่ ระบุสรรพคุณในการแก้หวัด แก้ไอ ซึ่งอาจเนื่องมาจากวิตามินซีหรือสารในกลุ่มแทนนิน อากาศเป็นหวัด ไอ เจ็บคอ ปากคอกแห้ง ให้ใช้ผลสด 15-30 ผล คั้นเอาน้ำมาจากผล หรือต้มทั้งผลแล้วดื่ม แทนน้ำเป็นครั้งคราว

ตามตำรายาไทยเชื่อว่าของที่มีรสเปรี้ยวทุกชนิดช่วยละลายเสมหะ และหมอยา พื้นบ้านเชื่อว่ารสเปรี้ยวที่ละลายเสมหะและบำรุงเสียงได้ดีที่สุดคือมะขามป้อม ปัจจุบันเมื่อกำหนดศึกษาพบว่าในมะขามป้อมมีสารที่ละลายน้ำได้มีฤทธิ์ละลายเสมหะและที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร มีการพัฒนายาแก้ไอมะขามป้อมขึ้นทะเบียนยาเป็นยาแผนโบราณเป็นที่นิยมของทั้งผู้ช้ยาและแพทย์ โดยตำรับยาทำได้ง่ายๆ เพียง

แต่นำมะขามป้อมแห้งมาต้มแล้วเติมน้ำมะขามป้อมที่จะนำมากินแก้ไอ เจ็บคอ ควรเลือกสุกที่แก่จัดจนผิวออกเหลือง

เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไอ ให้นำมะขามป้อมสดมาเคี้ยวอมกับเกลือทุกครั้งที่มีกรไอ ถ้าไม่ไอ แต่ยังมีไออยู่ก็ควรอมมะขามป้อมเพื่อให้ชุ่มคอและขับเสมหะ เป็นการป้องกันการไอได้ด้วย การละลายเสมหะ แก้การกระหายน้ำ ใช้ผลแก่จัด มีรสขม อมเปรี้ยว อมฝาด เมื่อกินแล้วจะรู้สึกชุ่มคอ ใช้สำหรับช่วยละลายเสมหะ กระตุ้นให้เกิดน้ำลาย จึงช่วยแก้การกระหายน้ำได้ดี หรือใช้ผลแห้งประมาณ 6-10 กรัม ถ้าใช้ผลสดประมาณ 10 กรัม ต้มกับน้ำดื่ม หรือคั้นเอาน้ำสำหรับดื่ม ขับเสมหะ หรือช่วยระบายของเสียให้ใช้ผลสด 5-15 ผล ต้มหรือคั้นน้ำมาดื่ม

มะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เช่นเดียวกับสมอไทย จึงสามารถแก้โรคต่างๆ ได้มาก เช่นเดียวกับสมอไทย ตำรายาอินเดียยกย่องมะขามป้อมไว้มาก ว่า เป็นผลไม้บำรุงร่างกายที่ดีมาก ตำรายาอินเดียถึงกับกล่าวว่า ถ้าคนอินเดียไม่มองข้ามมะขามป้อมคือเกษมมะขามป้อมมากินเป็นประจำวันละ 1 ลูก ทุกวัน เขาเชื่อว่าคนอินเดียจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่าที่มักนึกถึงนี้เพราะมะขามป้อมบำรุงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย คือ บำรุงผม สมอง ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ฯลฯ แก้ไอ น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้ปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยลดความดันเลือดสูง

ปัจจุบันมีการศึกษาพบประโยชน์มากมายของมะขามป้อมในการลดความดัน ลดน้ำตาล และลดไขมันในเลือด การกินมะขามป้อมช่วยควบคุมโรคเบาหวาน ทางอายุรเวท พบว่าการดื่มน้ำมะขามป้อมคั้นสด 1 ขันโต๊ะ (15 ซีซี) กับน้ำมะระขี้นกคั้นสด 1 ถ้วย ทุกวันเป็นเวลาสองเดือนสามารถกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ การกินยาตีรับนี้ ต้องมีการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด และยาตีรับนี้ยังลดอาการแทรกซ้อนทางตาจากโรคเบาหวาน

มีทวารวิจัยชิ้นหนึ่ง ทดลองให้คนกินยาเม็ดวิตามินซีกับกินมะขามป้อมเปรียบเทียบกันพบว่าวิตามินซีจากมะขามป้อมถูกดูดซึมเร็วกว่าวิตามินซีเม็ด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในมะขามป้อมมีสารอื่นๆ ที่ช่วยพาวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายได้รวดเร็ว มะขามป้อมที่ผ่านการต้ม หรือตากแห้งทำให้วิตามินซีลดลง แต่ก็ยังเพียงพอที่จะใช้รักษาโรคโลหิตจกเปิดได้ ถ้าเก็บไว้ไม่เกิน 1 ปี

ส่วนคนที่ท้องผูกประจำ ไล่ฝ้าจากสาเหตุใดก็ตาม ถ้าได้กินมะขามป้อมแล้วอาการท้องผูกจะหายไป เนื่องจากมะขามป้อมมีรสฝาด จะทำให้กินยากไปสักหน่อย ควรปรุงรสให้อร่อยด้วยการนำมะขามป้อมมาฝานและเม็ดออก (กินแต่เนื้อ) ประมาณ 10 ลูก ใส่พริก เกลือ น้ำตาล ต้มพอเหลก กินต่างผลไม้ แต่ควรกินก่อนนอน หรือตอนตื่นนอนใหม่ๆ ในขณะท้องว่าง วิธีลดความฝาดของมะขามป้อม ก็คือแช่น้ำเกลือ มีขั้นตอนดังนี้ ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ลวกด้วยน้ำร้อน และนำไปแช่ในน้ำเกลือที่เค็มจัด แช่ไว้สัก 2 วัน รสฝาดก็จะลดลง ยิ่งแช่นาน รสฝาดก็ยิ่งหมดไป