



เส้นทางอาชีพ

สุรัตน์ อัดตะ surat\_a@nationgroup.com

## มหัศจรรย์ “ฟักข้าว” พืชต้านมะเร็ง

วันเสาร์ที่ 16 กรกฎาคมนี้แล้วนะครับ ท้องโลกเกษตร “กม ชัค ลิก” ถือโอกาสจัดทริปพิเศษตะลอนดูงานภาคเกษตรในพื้นที่แถบจังหวัดปริมณฑล โดยเริ่มจากสวนลุงเกราที่ อ.ไทรน้อย จ.นนทบุรี แล่งรวมพืชผักอินทรีย์เพื่อการส่งออก จนเป็นที่ยอมรับของตลาดทั้งในและต่างประเทศ ภายในจะถูกแปลงเป็นสวนเกษตรผสมผสาน มีทั้งผักกินใบและพืชให้ผล ปลูกอยู่เต็มพื้นที่ แบ่งออก



ผลฟักข้าวสุก

เป็นแปลงๆ อย่างชัดเจน ปลูกสลับหมุนเวียนกันไปทำให้เจ้าของสวนมีรายได้ตลอดทั้งปี

ที่น่าสนใจคือการปลูกมะนาวในบ่อซีเมนต์ มีการบังคับให้ผลผลิตออกนอกฤดู ทำให้ได้ราคาสูง ผลผลิตที่ได้ทุกวันนี้ จึงมีไม่เพียงพอต่อการจำหน่าย จนต้องมีการขยายเครือข่ายไปสู่ตลาดไกลเคียง โดยใช้สวนลุงเกราเป็นต้นแบบ จากนั้นก็จะไปดูการปลูกฟักข้าวของกลุ่มเกษตรกรบ้านปลักไม้ลาย อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม ที่วันนี้กลายเป็นพืชทำเงินให้ชาวบ้านที่นี้อย่างไม่น่าเชื่อ

ที่จริง “ฟักข้าว” เป็นพืชพื้นบ้าน มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน พม่า ไทย ลาว บังกลาเทศ มาเลเซียและฟิลิปปินส์ แต่เดิมนั้นคนรุ่นใหม่อาจจะไม่ค่อยรู้จัก เพราะหาไม่ค่อยง่าย แต่หากคนทั่วโลกกำลังฉวยหา

เพราะมีสรรพคุณทางยาที่น่าอัศจรรย์ รักษาได้สารพัดโรค คนไทยในอดีตมักใช้ผลฟักข้าวอ่อนสีเขียวเป็นอาหารรสชาติเนื้อฟักข้าวเหมือนมะละกอลวกหรือต้มให้สุกหรือต้มกะทิจิ้มน้ำพริกกะปิ หรือใส่แกง ขอบอ่อน ใบอ่อนนำมาเป็นผักได้ นำมานึ่งหรือลวกให้สุกกินกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นแกง

ในด้านสรรพคุณทางยานั้น ชาวจีนโบราณใช้เมล็ดแก่ของฟักข้าวบำบัดอาการอักเสบวม กลากเกลื่อนฝี อาการฟักข้าว ริดสีดวง แก้ท้องเสีย อาการผื่นคันและโรคผิวหนังติดเชื้อต่างๆ ทั้งในมนุษย์และสัตว์ งานวิจัยในประเทศจีนพบว่าโปรตีนจากเมล็ดมีความสามารถต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ตับ มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ยังเป็นส่วนผสมของยาแก้ปวดกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อในเครื่องยาจีนหลายตำรับ

ที่ประเทศเวียดนาม มีงานการวิจัยทางคลินิกของมหาวิทยาลัยฮานอย พบว่าน้ำมันจากเยื่อเมล็ดฟักข้าวมีประสิทธิภาพในการรักษา มะเร็งตับ ส่วนประเทศไทยมีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลเกี่ยวกับสรรพคุณของเมล็ดฟักข้าว พบโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย และยับยั้งเซลล์มะเร็ง ขณะที่ญี่ปุ่นมีการวิจัยพบโปรตีนจากสารสกัดน้ำของผลฟักข้าวยับยั้งการเจริญของก้อนมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนูทดลอง

ผลงานวิจัยเหล่านี้คือสิ่งที่ยืนยันได้ว่าพืชพื้นบ้านอย่าง “ฟักข้าว” ที่อุดมไปด้วยสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการ ที่กำลังได้รับความนิยมจากผู้บริโภคที่รักสุขภาพทั้งในและต่างประเทศขณะนี้ จึงน่าจะเป็นพืชทางเลือกอีกชนิดในอนาคตสำหรับเกษตรกรไทยหากได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจังจากภาครัฐครับ