

เตลีพิงส์

ฉบับที่ 23,029 วันพุธที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 28

มะรุ... พืชอาหารและสมุนไพรที่มีสรรพคุณเลิศ



ก๊ิบ แกงส้มมะรุที่ร้านแห่งหนึ่ง รู้สึก อร่อย เพราะเขาขูดผิวมะรุเอาส่วน ที่แข็ง ๆ ออกจนหมด มันคงอร่อยเพราะ เหตุนี้ บางร้านไม่ขูดออกหมดเพราะ เสียขายของ เอาเสี้ยนกากใยมะรุมาต้ม ให้กินด้วย ไม่ต้องมาหวังดีต่อผู้บริโภค เลย ไม่อยากกิน ขี้เกียจเคี้ยว จริง ๆ แล้ว

ถ้าอยากกินสะดวกไม่มีอะไรติดขัดความอร่อย แล้วละก็ ให้ฝักมะรุออกเป็นสองซีกแล้ว ใช้ช้อนขูดเอาแต่เนื้อเท่านั้นมาแกง อย่างนี้ดี แต่แม้สักงั้นทำ มิใช่แค่ผลมะรุเท่านั้นที่นำมาบริโภคเป็นอาหาร ส่วนอื่นก็สามารถนำมาปรุงอาหารได้ เช่น ยอดอ่อน ซอคอกอ่อน...

ในส่วนของความเป็นสมุนไพรของ มะรุ นั้น มะรุ ก็เป็นพืชอีกชนิดที่คนนิยมทำ เป็นแคปซูลเพื่อจำหน่าย ที่ทำเป็นแคปซูลนี้ก็ เพื่อความสะดวก ทำไมมะรุเป็นสมุนไพร จะ บอกให้ดังนี้ สรรพคุณสารต่าง ๆ อยู่ที่ ใบ เป็น หลัก ใบมะรุ 100 กรัม มีพลังงาน 26 แคลอรี โปรตีน 6.7 กรัม (2 เท่าของนม) ไขมัน 0.1 กรัม ใยอาหาร 4.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.7 กรัม วิตามินเอ 6,780 ไมโครกรัม (3 เท่าของ แครอท) วิตามินซี 220 มิลลิกรัม (7 เท่าของ ส้ม) แคลโรทีน 110 ไมโครกรัม แคลเซียม 440



มิลลิกรัม (เกิน 3 เท่าของนม) ฟอสฟอรัส 110 มิลลิกรัม เหล็ก 0.18 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 28 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 259 มิลลิกรัม (3 เท่าของกล้วย)

ใบ ใช้ถอนพิษไข้ แก้เลือดออกตาม ไรฟัน แก้อักเสบ แก้แผล ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับปัสสาวะ ป้องกันมะเร็ง ลดความดัน โลหิต ยอดอ่อน ใช้ถอนพิษไข้ ดอก ใช้แก้



ไข้หวัลม เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันมะเร็ง ผัก แก้วไข่ ป้องกันมะเร็ง ลดความดันโลหิต บางคนบอกว่า ฝักมะรุอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ คือมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่เรียกว่า โอเมก้า 9 ในปริมาณสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมล็ด ปรุงเป็นยาแก้ไข้ แก้ บวม แก้ปวดตามข้อ ป้องกันมะเร็ง ราก รสขม หวาน ขม สรรพคุณ แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ รักษาโรคหัวใจ รักษาโรค

ไขข้อ (rheumatism) เปลือกลำต้น รสร้อน
สรรพคุณขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุม
ธาตุอ่อน ๆ แก้อัมพาต ป้องกันมะเร็ง คุม
กำเนิด เกี่ยวกินช่วยย่อยอาหาร ยาง ม่าเชื้อ
ไทฟอยด์ ซิฟิลิส แก้ปวดฟัน

ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่ อาจารย์สถาบัน
โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และเลขาธิการ
สมาคมพิษวิทยาแห่งประเทศไทย บอกว่า จาก
รายงานการวิจัยพบว่า น้ำมันที่อยู่ในเมล็ด
มะรุมสามารถรักษาโรคมะเร็งเกี่ยวกับ
ผิวหนัง นอกจากนี้ในส่วนต่าง ๆ ของมะรุมยัง
สามารถรักษาโรคไขข้ออักเสบหรือรูมาตอยด์
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและช่วยปรับสมดุล
ของร่างกาย ถือเป็นยาสมุนไพรที่ใช้แพร่หลาย

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่งผลให้กระแ
สความนิยมในการบริโภคมะรุมเพิ่มมากขึ้น
และมีการบริโภคในปริมาณมากในรูปของผง
มะรุมโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
จากการได้รับปริมาณมากเกินไป

ฉะนั้นการบริโภคผักมะรุมในปริมาณ
มากก็ไม่ได้มีผลดีเสมอไป โดยเฉพาะในรูป
ของการนำมาทำเป็นผงแห้งแล้วใส่แคปซูล
หรือในรูปสารสกัดมะรุมที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริม
อาหาร ซึ่งผลในด้านการรักษาหรือป้องกันโรค
จะต่างกัน เนื่องจากการนำมาสกัดจะมีสาร
สำคัญเพียงบางชนิดและอยู่ในรูปของสารเคมี

ที่มีความเข้มข้น เมื่อกิน
อย่างต่อเนื่องในปริมาณสูง
อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อ
การเป็นพิษในร่างกาย อีกทั้ง
ทั้งยังไม่มีข้อมูลยืนยันจาก
การศึกษาในคน ส่วนใหญ่
มีเพียงข้อมูลที่ได้จากการ
ศึกษาในระดับหลอดทดลอง
และในระดับเซลล์เท่านั้น
ขอปิดท้ายด้วย
สรรพคุณอีกข้อที่น่าสนใจ
ของมะรุมคือ ชะลอความ

แก่ แม้จะไม่มีผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่
เนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ
รูทีนและเคอเซทิน (rutin และ quercetin)
สารลูทีนและกรดแกฟีโอลลิกควินิก (lutein
และ caffeoylquinic acids) ซึ่ง **ต้านอนุมูล
อิสระ** ดูแลอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ จอประสาท
ตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพ
ตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระนั้นหมาย
ถึงว่า จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์
ในร่างกายได้.

เรียมพ์พัฒน์ ศรชัย

หมายเหตุ ข้อมูลจาก นวพรรษ บุญชาญ คอถัมภ์ คุณ
หมอชอบอก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์, www.nsk.in.th
www.doctor.or.th, www.nstda.or.th