

คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4360 วันศุกร์ที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 22



มะละกอ ผลไม้ชะลอความแก่

มะละกอ หรือ ก้วยลา, แดงต้น, มะก้วยเตส, หมักหุง, Papaya มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Carica papaya* L. อยู่ในวงศ์ CARICACEAE มีถิ่นกำเนิดอยู่แถวฝั่งทะเลแคริบเบียนบริเวณประเทศปานามาและโคลัมเบีย ชาวสเปนนำมาเผยแพร่ในเอเชียอาคเนย์ในศตวรรษที่ 16 หรือประมาณ พ.ศ. 2143

เนื่องจากมะละกอเป็นพืชที่ชอบดินร่วนซุย และทนน้ำขังไม่ได้เลย จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่มะละกอไปแพร่หลาย กลายเป็นอาหารถิ่นของอีสานซึ่งเป็นภูมิภาคที่แห้งแล้งที่สุดของประเทศไทย และเรียกมะละกอว่า “หมากหุง” หรือชื่อเต็มๆ คือ “หมากหุงกินหน่วย”

มะละกอ เป็นหนึ่งในผลไม้ไม่กี่ชนิดที่มีเอนไซม์ย่อยโปรตีนที่ชื่อว่า ปาเปน (papain) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับเปปซิน ซึ่งเป็นเอนไซม์ย่อยโปรตีนในระบบทางเดินอาหารของเรา เอนไซม์ปาเปนมีอยู่มากในมะละกอดิบ และถูกทำลายได้ง่ายด้วยความร้อน ดังนั้น ถ้าต้องการฤทธิ์ของปาเปนจะต้องกินมะละกอดิบที่ไม่นำมาปรุงโดยผ่านความร้อน ข้อดีของปาเปนที่ต่างจากเปปซินชนิดอื่นๆ คือ สามารถทำงานได้ทั้งในสภาวะที่

เป็นกรดและเป็นด่าง จึงช่วยย่อยโปรตีนไม่ให้เราท้องอืดท้องเฟ้อ และทำให้ได้ประโยชน์จากโปรตีนอย่างเต็มที่

ปาเปนในมะละกอช่วยกำจัดคราบของเสียที่เกาะอยู่ตามเมือกที่เคลือบลำไส้ ซึ่งในท้องไส้ของเรานั้นจะมีเยื่อเมือกบุไว้เพื่อป้องกันไม่ให้กรดและน้ำย่อยทำลายผนังลำไส้ เยื่อเมือกเหล่านี้วันก็จะมีการสึกค้ำมาจับกันเป็นก้อนเหนียวเหมือนกับตะกรันในท่อน้ำ การกินอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ก็สามารถช่วยกำจัดของเสียเหล่านี้ได้ส่วนหนึ่ง เช่นเดียวกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ และเอนไซม์ช่วยย่อยจากธรรมชาติ

นอกจากนี้ ปาเปน ยังช่วยโปรตีนและให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายชนิดหนึ่ง ชื่อ อาร์จินิน (arginine) ซึ่งจะกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโต ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมและรังไข่ในผู้หญิง และทำให้การทำงานของระบบสืบพันธุ์เป็นปกติ จึงไปสอดคล้องกับความเชื่อของคนอินเดีย จีน และคนอีกหลายประเทศที่ว่า การกินมะละกอจะช่วยบำรุงสมรรถภาพของผู้ชายให้ทำหน้าที่ของสามีได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง

มะละกอดิบ มีคุณสมบัติช่วยกำจัดเนื้อเยื่อที่ตายแล้วและช่วยรักษาแผล จึงเหมาะกับคนที่มีแผลในกระเพาะและลำไส้เล็ก ตาบั๊กหุงจึงเป็นเมนูสุขภาพที่ทำให้คนไทยได้กินมะละกอดิบอย่างเป็นล่ำเป็นสัน และได้เอนไซม์ปาเปนเป็นผลพลอยได้มานานนาน ในขณะที่ประเทศอื่นๆ เพิ่งมาเริ่มหัดกินมะละกอดิบเป็นผักสลัดกันเมื่อเร็วๆ นี้

ดังนั้น ตาบั๊กหุงจึงควรมีการจดทะเบียนเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย เพราะเป็นเมนูที่มีเอกลักษณ์และมีความหลากหลายของตำรับและรสชาติ เช่น ส้มตำไทย ส้มตำปู ส้มตำโคราช ส้มตำปลาร้า ที่สำคัญมะละกอดิบมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพโดยเฉพาะระบบปากท้องใส ขอเพียงแต่คำนึงถึงสุขภาพขณะในการทำเท่านั้น

ส่วน มะละกอดิบ จะมีส่วนกรดอยู่มาก เมื่อเรากินมะละกอดิบ สารเพคตินนี้จะดูดน้ำในลำไส้แล้วขยายตัวใหญ่ขึ้นจากเดิมหลายเท่า ทำให้กากอาหารมีมากขึ้นและไปดันผนังลำไส้ กระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว แล้วขับถ่ายออกมา อากาศท้องผูกก็จะทุเลาลง การกินมะละกอเพื่อช่วยระบายจึงเป็นความรู้สามัญในการดูแลตัวเองของคนทั่วโลก

อันที่จริงแล้ว ทั้งในมะละกอดิบและสุกต่างก็มีสารเพคติน แต่มะละกอดิบจะรับประทานง่ายกว่า โดยเฉพาะเด็กอ่อน หลังจากอายุครบที่จะกินกล้วยได้ก็ควรจะให้กินมะละกอดิบด้วยเช่นกัน โดยเริ่มจากปริมาณน้อยๆ ก่อน เด็กๆ จำนวนมากมักมีอาการท้องผูก บางคนต้องสวนกันเป็นประจำ ซึ่งสาเหตุใหญ่มาจากนิสัยการกินที่ไม่ถูกต้อง ไม่ค่อยกินผักผลไม้ กินน้ำน้อย ขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น การฝึกให้เด็กกินผักผลไม้ตั้งแต่เล็กๆ ก็จะช่วยป้องกันปัญหานี้ได้ นอกจากนี้ มะละกอยังเป็นยาแก้ท้องเสียที่ใช้กันมากโดยเฉพาะในเด็กหรือทารก เพราะมีความปลอดภัยสูง มีรายงานการทดลองพบว่า สารเพคตินจะเป็นเมือกเหนียวลิ้นๆ ที่ไปเคลือบผนังของกระเพาะและลำไส้ ช่วยลดการระคายเคืองและการอักเสบ สารเพคตินนี้ ยังช่วยทำให้อุจจาระแข็งขึ้นถ่ายเป็นก้อนไม่เหลวเป็นน้ำ และในมะละกอยังมีสารที่ทำให้เชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการท้องเสียหยุดเจริญเติบโตอีกด้วย

มะละกอเป็นผลไม้ที่ออกผลตลอดทั้งปี และร่ำรวยโอสถสารมากที่สุดชนิดหนึ่ง ที่สำคัญๆ ได้แก่ วิตามินเอ หรือเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี ซึ่งเป็นสารช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวการทำให้เกิดโรคผิวหนัง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ อันเป็นกลไกที่นำความแก่ชรามาให้คนเรา ดังนั้นมะละกอจึงเป็นผลไม้ชะลอความแก่อีกชนิดหนึ่ง เพราะทั้งผลดิบ ผลสุก และขยออ่อน ล้วนแต่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มากทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ส่วนต่างๆ ของมะละกอยังใช้ประโยชน์เป็นยาได้มากมาย อาทิ ใบ หมอชาไทยนิยมช้ยาประคบร่วมกับใบละหู่ แก้อักเสบชาวมุข พอกแผลเพื่อช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น โดยการตำพอกได้ทั้งแผลสดและแผลมีหนอง ผิวหนังอักเสบ แผลงัสต์กัดต่อย ต้มกินเพื่อเป็นยาขับปัสสาวะ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยพบว่า ใบมะละกามีฤทธิ์แก้ปวด คลายกล้ามเนื้อ และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ราก หมอชาใหญ่เมืองเลยใช้เป็นยาขับนิ่ว ซึ่งการวิจัยสมัยใหม่พบว่า รากของมะละกามีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ นอกจากนี้ ยังใช้ต้มกินเพื่อขับประจำเดือน ขับพยาธิได้อีกด้วย

กณ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289