

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4486 วันศุกร์ที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

กระเจียบเขียว แหล่งกลูตาไธโอน ราชสารต้านอนุมูลอิสระ

กระเจียบเขียว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Abelmoschus esculentus* Moench. อยู่ในวงศ์ MALVACEAE มีชื่ออื่นๆ ว่า กระเจียบมอญ กระเจียบขาว มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือทวาย มะเขือละโว้ ถั่วสาย เป็นต้น กระเจียบเขียวเป็นพืชพื้นเมืองของประเทศเอธิโอเปีย แถบศูนย์สูตรของทวีปแอฟริกา อียิปต์ หมู่เกาะอินเดียตะวันตก และเอเชียใต้ นิยมปลูกมากทั้งในเขตร้อนและเขตอบอุ่น โดยเฉพาะในประเทศไทยที่สามารถปลูกได้ทุกภาค

กระเจียบเขียวอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาทิ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน โฟเลต แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี อยู่ในปริมาณพอสมควร

ที่สำคัญกระเจียบเขียวมีกลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมสารอนุมูลอิสระในร่างกาย การสร้างสารซ่อมแซมเซลล์ และทำปฏิกิริยาขจัดสารพิษที่เกิดขึ้นในร่างกาย ช่วยต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนิยมใช้สารนี้เพื่อให้ผิวขาวขึ้น เพราะ

กลูตาไธโอน สามารถลดการทำงานของเอนไซม์ที่ผลิตเม็ดสีได้ชั่วคราว

นอกจากนี้ กระเจียบเขียวยังเต็มไปด้วย โยอาหารชนิดโมเลกุลน้ำ ซึ่งเป็นส่วนของพืชผักที่ร่างกายย่อยไม่ได้ และเส้นใยที่ละลายน้ำได้ เช่น เพคติน (pectin) และเมือก (mucilage) ซึ่งเกิดจากสารประกอบ acetylated acidic polysaccharide และกรดกาแลคทูโรนิก (galactulonic acid) สารเมือกหรือเส้นใยที่ละลายน้ำได้ของกระเจียบเขียว เมื่อดองสุล้าใส่ใหญ่จะช่วยให้การเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ (พรีไบโอติกแบคทีเรีย) ซึ่งจะช่วยลดปริมาณพิษที่ผลิตจากแบคทีเรียที่ไม่มีประโยชน์ที่อาศัยอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย กระเจียบเขียวจึงจัดเป็นผักสุขภาพสำหรับผู้ป่วยมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง

เส้นใยที่ละลายน้ำและละลายน้ำของกระเจียบเขียว มีคุณสมบัติช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี โดยเส้นใยที่ละลายน้ำได้มีคุณสมบัติในการดูดซับสารพิษและขับถ่ายออกทางอุจจาระ จึงไม่มีสารพิษตกค้างในลำไส้ และสำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวานและคอเลสเตอรอลสูง

เส้นใยที่ละลายน้ำในกระเจียบเขียวจะช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ช่วยในการขับถ่าย ซึ่งเป็นการช่วยกำจัดไขมันปริมาณสูงที่จับอยู่กับน้ำดีได้

ในประเทศไทย มีรายงานการทดลองเกี่ยวกับการรักษาโรคพยาธิตัวจิ๊ด พบว่าสารสกัดจากกระเจียบเขียวด้วยแอลกอฮอล์สามารถลดจำนวนพยาธิตัวจิ๊ดในหนูถีบจักรได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ควรไปพบแพทย์ และรับประทานกระเจียบเขียวเป็นผักติดต่อกันประมาณ 2 สัปดาห์

สรรพคุณเด่นที่สำคัญในการใช้เป็นยารักษาโรคของกระเจียบเขียว คือ การใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกและท้องเสียสลับกัน และยังช่วยรักษาอาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะอาหารและแผลจากลำไส้เล็กส่วนต้น ในปี 2547 มีรายงานการศึกษาพบว่าสารประกอบไกลโคไซด์ (Glycosylated Compounds ซึ่งประกอบด้วย polysaccharides and glycoproteins) ในกระเจียบเขียว มีฤทธิ์ยับยั้งความสามารถของเชื้อ

แบคทีเรีย Helicobacter pylori ในการเกาะเชื่อมผิวของกระเพาะอาหาร ซึ่งแบคทีเรียตัวนี้เอง เป็นสาเหตุสำคัญของอาการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร แต่สารไกลโคไซด์ จะมียุทธศาสตร์เมื่อถูกความร้อน

ขางจากผลสดของกระเจียบเขียวช่วยรักษาแผลสด เมื่อโดนของมีคมบาดให้ใช้ยางจากฝักกระเจียบทาแผล แผลจะหายไวและไม่เป็นแผลเป็น ส่วนผลอ่อนมีเมือกลิ้นทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ชาวบ้านบางพื้นที่นิยมนำมาพอกผิวหนังที่รู้สึกแสบร้อน

ตำรับยาแก้พยาธิตัวจิ๊ด

ตำรับที่ 1 นำผลกระเจียบเขียวที่ยังอ่อนมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มหรือย่างไฟให้สุก จิ้มกับน้ำพริก หรือทำแกงส้ม แกงเลียง รับประทานวันละ 3 เวลาทุกวัน โดยจะรับประทานเท่าไรก็ได้ แต่อย่างน้อยวันละ 4-5 ผล ติดต่อกันอย่างน้อย 15 วัน หรือบางคนต้องกินเป็นเดือนจึงจะหาย

ตำรับที่ 2 ใช้รากกระเจียบแดง กระเจียบเขียว ต้มกิน ตำรับยารักษาโรคกระเพาะ ใช้ฝักอ่อนกระเจียบเขียวหั่นตากแดด บดให้ละเอียด

รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ โดยนำมาละลายในน้ำ นม น้ำผลไม้ หรืออาหารอ่อนๆ รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร (เวลาละลายจะได้น้ำยาเหนียวๆ)

ตำรับยาบำรุงข้อกระดูก

นำผลกระเจียบเขียว 3 ผล รับประทานสดหรือต้มกับหอมแดงขนาดใหญ่ 1 หัว เพื่อบำรุงร่างกายและเพิ่มความยืดหยุ่นในกระดูก โดยเชื่อว่าเมือกในกระเจียบจะช่วยได้

ตำรับยาแก้ปวดท้อง

ใช้รากกระเจียบเขียวฝ่นกับน้ำธรรมดารับประทาน การรับประทานกระเจียบเขียวนอกจากจะให้ความอร่อยแล้วยังเป็นช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ระบบดูดซึมสารอาหาร ลดความเสี่ยงโรคแผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และยังช่วยลดน้ำตาลและไขมันในเลือดได้อีกด้วย

ภญ.ดร.สุภากรณ ปิติพร

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

โทร. 0-3721-1289