

เตลีพิวส์

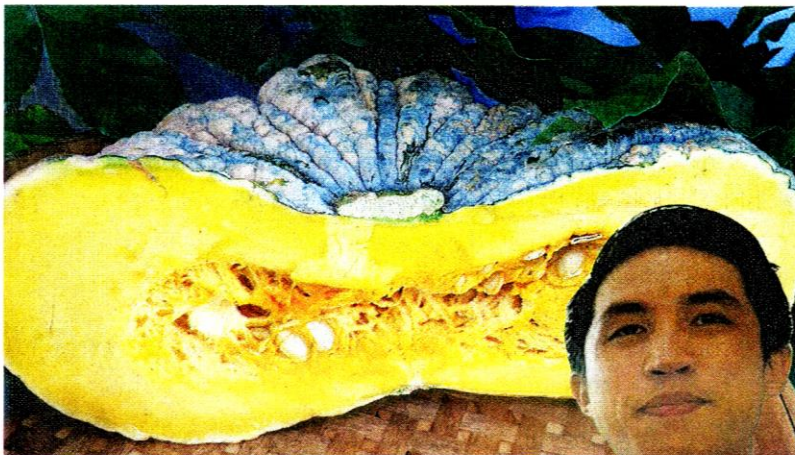
ฉบับที่ 24,789 วันเสาร์ที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2560 หน้า 12

คนหมอ 'ชอบอก'

ถ้าพูดถึงสมุนไพรไทยที่บำรุงสุขภาพท่านชาย นั้นมีอยู่จำนวนมาก แต่หลายคนอาจจะมองว่ากินยาก กินลำบาก ที่สำคัญคือหายาก อย่างไรก็ตาม ยังมีสมุนไพรตัวหนึ่งที่หลายคนมองข้ามหรือไม่เคยรู้มาก่อนว่ามีสรรพคุณช่วยเรื่องนี้อยู่ นั่นก็คือ "ฟักทอง" ทั้งนี้ ภก.ณัฐฉนัย มุลิกวงศ์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนา



'เมล็ดฟักทอง' คุณค่าสำหรับท่านชาย



งานวิจัยด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย รพ.เจ้าพระยา อภัยภูเบศร ระบุว่า ฟักทองจัดเป็นสมุนไพรตัวหนึ่งที่มีสรรพคุณหลากหลายรับประทานได้ทุกส่วน แต่ครั้งนี้จะขอพูดถึง "เมล็ดฟักทอง" เนื่องจากมีการศึกษาวิจัยในหลายประเทศพบว่าในเมล็ดของฟักทองมีสารสำคัญที่ช่วยบำรุงสุขภาพของ "น้องชาย" ได้

เมล็ดฟักทองมีสาร "ไฟโตสเตอรอล" ที่ลึกไปกว่านั้นจะมีสารที่ "เมต้าไฟโตสเตอรอล" ช่วยยับยั้งการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน เทสโทสเตอโรน หรือฮอร์โมนเพศชายไปเป็นสารดีไฮโดรเทสโทสเตอโรน เพราะสารนี้จะทำให้ต่อมลูกหมากมีเซลล์เนื้อเยื่อเพิ่มขึ้นและมีขนาดโตขึ้น

"ในต่างประเทศมีการศึกษาโดยให้ผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตกินน้ำมันจากเมล็ดฟักทองนาน 2 เดือน ช่วยลดการปัสสาวะกลางดึกได้ถึง 66% บางการศึกษาพบว่าช่วยลดขนาดต่อมลูก

หมากได้ 33% เมื่อเปรียบเทียบกับยาแผนปัจจุบันที่ใช้รักษาต่อมลูกหมากโต"

ทั้งนี้ สารเบต้าไซโตสเตอรอล จะช่วยทำให้ปัสสาวะคล่องขึ้น ปัสสาวะไม่ขัด ปัสสาวะไม่ออก อีกทั้งเมล็ดฟักทองยังอุดมไปด้วยสารสำคัญ เช่น สังกะสี ช่วยในการสร้างสเปิร์มที่มีคุณภาพอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การจะให้ได้ดี คุณสมบัติที่กล่าวมานั้นจะต้องเป็นรูปแบบของสารสกัด ซึ่งเป็นปัจจุบันมีความนิยมทำเป็นยา อาหารเสริมในหลาย ๆ ประเทศ ส่วนเมืองไทยตอนนี้ยังไม่มี แต่การกินเมล็ดฟักทองแบบไทย ๆ จะช่วยบำรุงร่างกาย ให้ผ่อนคลาย อารมณ์ดีได้ ตามสูตรกินอาหารเป็นยา.

ภก.ณัฐฉนัย มุลิกวงศ์

อภิวรรณ เสาเวียง