

ก 2042



มะละกอ สมุนไพรสารพัดประโยชน์

คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน ม.มหิดล
(รศ.ดร.วันดี กุญชรพันธ์ ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล)

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

มะละกอ มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า papaya หรือ papaw เป็นพืชที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เกือบทุกส่วน ผลมะละกอทั้งดิบและสุกใช้เป็นอาหาร ผลดิบใช้ในอุตสาหกรรมอาหารและอุตสาหกรรมผักดอง ผลสุกใช้เป็นผลไม้ ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตแยม ทำเครื่องดื่ม และทำน้ำหวาน เปลือกมะละกอใช้ทำสีผสมอาหาร และใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ ยางมะละกอใช้ทำผงหมักอาหารจำพวกเนื้อและปลาให้เปื่อย และทำให้เนื้อนุ่ม เนื่องจากมีเอนไซม์จำพวกปาเปนในปริมาณสูง จะเห็นได้ว่ามะละกอให้ประโยชน์ทั้งด้านโภชนาการ ด้านอุตสาหกรรมและด้านเภสัชกรรม อีกทั้งมะละกอเป็นพืชที่ให้ผลตลอดทั้งปี จึงนับว่ามะละกอเป็นพืชสมุนไพรที่น่าสนใจมากชนิดหนึ่ง.

ผลมะละกอสุกประกอบด้วยสารอาหารและวิตามินหลายชนิด ได้แก่ สารคาร์โบไฮเดรต ในรูปของน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโทส และซูโครส มีวิตามินเอในปริมาณสูงช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินบีหนึ่ง บีสอง และเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส มะละกอเป็นแหล่งที่ดีเยี่ยมของวิตามินซี โดยเฉลี่ยมะละกอชนิดเนื้อสีแดงจะมีวิตามินซีสูงกว่าชนิดเนื้อสีเหลือง (47 มิลลิกรัม % ในชนิดเนื้อสีแดงและ 39 มิลลิกรัม % ในชนิดเนื้อสีเหลือง) มะละกอที่ปลูกในที่ต่าง ๆ กันจะมีปริมาณวิตามินซีแตกต่างกันไป มะละกอที่บรรจุเป็นอาหารกระป๋องวิตามินซีจะเสื่อมลง มะละกอที่ทำให้สุกโดยการฉายแสงกับมันฝรั่งสีแถม่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิตามินซีเพียงเล็กน้อย และคุณค่าโภชนาการไม่เปลี่ยนแปลงมาก แต่ในกรณีที่ว่ามะละกอมาทำเป็นผงแห้งจะทำให้วิตามินซีลดลงมากถึงร้อยละ 75.

ในผลมะละกอนอกจากมีสารอาหารเป็นน้ำตาลชนิดต่าง ๆ วิตามินซี และเกลือแร่ต่าง ๆ แล้ว ยังมีวิตามินเอในปริมาณสูง โดยผลมะละกอสุกเป็นแหล่งของ provitamin A ซึ่งเป็นสารที่จะถูกเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ มะละกอชนิดเนื้อสีแดงจะมีสารดังกล่าวต่ำกว่ามะละกอชนิดเนื้อสีเหลืองประมาณครึ่งหนึ่ง Provitamin A ที่พบมาในผลมะละกอได้แก่สาร cryptoxanthin และ p-carotene จากผลการวิจัยมะละกอที่ปลูกในประเทศไทยพบว่าพันธุ์แขกนวลมีสาร p-carotene สูงสุด รองลงมาได้แก่พันธุ์แขกดำและพันธุ์โกโก้ นอกจากนี้ในผลมะละกอยังประกอบด้วยสารอาหารจำพวกไขมัน วิตามินบี เปกติน และมีกากช่วยในการขับถ่าย ผู้ที่ท้องผูกบ่อย ๆ เมื่อรับประทานมะละกอสุกเป็นประจำจะช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น.