



หน้า 12

MF

มะเกี๋ยงกับสารต้านมะเร็งและการเกิดโรคหัวใจ

ลูกหว้า หรือ มะเกี๋ยง เป็นพืชพื้นบ้านของไทยพบได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศ ผลมะเกี๋ยงมีปริมาณกรดคลอโรจิก และฟรุคโตสในปริมาณที่สูง ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมเอาน้ำตาลไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว จึงนิยมนำเอาผลมะเกี๋ยงมาใช้ในการแปรรูปเป็นน้ำผลไม้พร้อมดื่ม ช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าได้เร็วขึ้น แต่ประโยชน์ของผลลูกมะเกี๋ยงยังมีมากกว่านั้น จากการทดลองวิเคราะห์สารสกัดที่ได้จากผลมะเกี๋ยงพบว่ามีปริมาณสารในกลุ่ม Flavonoids เช่น Resveratrol มีฤทธิ์ในการป้องกันโรคหัวใจได้โดยไปกระตุ้นการเพิ่มขึ้นของระดับ HDL (High Density Cholesterol) ในกระแสเลือด

ช่วยลดการตีบตันของไขมันในกระแสเลือดลงได้ (ตัวที่เป็นสาเหตุให้เกิดการตีบตันในกระแสเลือด คือ LDL ; Low Density Cholesterol) ในส่วนเปลือกของมะเกี๋ยงพบสารในกลุ่ม polyphenols และ tannins เป็นสารกลุ่มเดียวกับที่พบในเปลือกองุ่น ทำหน้าที่จับกับสารกระตุ้นมะเร็ง เช่น อนุมูลอิสระของสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ผักผลไม้ ทำให้อนุมูลอิสระเหล่านั้นไม่สามารถออกฤทธิ์กระตุ้นการเกิดมะเร็งได้ สารดังกล่าวมีชื่อว่า Caffeic acid จากข้อมูลข้างต้นคงเป็นสิ่งจูงใจให้คนไทยหันมานิยมบริโภคผลไม้พื้นบ้านของไทย สามารถพบเห็นได้ทั้งในรูปของผลสด น้ำมะเกี๋ยงพร้อมดื่ม และไวน์มะเกี๋ยง.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่