

**วิจัยนำมะพร้าวอ่อน ช่วยชะลอ อัลไซเมอร์**

อาจารย์ มอ. วิจัยพบนำมะพร้าวอ่อน ช่วยชะลอโรคอัลไซเมอร์ในผู้หญิงวัยทองได้  
 และบริโภคสัปดาห์ละ 3 วัน ทดแทนฮอร์โมนสังเคราะห์ที่มีผลข้างเคียง จะช่วยลด  
 ความเสี่ยงเป็นโรคได้

หลังจากกำหนดนโยบายเป็นมหาวิทยาลัยเน้นวิจัย (Research-Oriented University)  
 อาจารย์นักวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า มอ. ก็ผลิตผล  
 งานการวิจัยออกมาอย่างมากมาย

และหนึ่งในงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ "นำมะพร้าวชะลอโรคอัลไซเมอร์ในกลุ่มผู้หญิง"  
 ผลงานของ ดร.นิชาอุตะห์ ระเด่นอาหมัด อาจารย์จากคณะวิทยาศาสตร์ มอ.



ดร.นิชาอุตะห์ บอกถึงที่มาของงานวิจัยชิ้นนี้ว่า เกิดจากในแต่ละปีมีผู้หญิงที่เข้าสู่วัยทองจำนวนมาก บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับฮอร์โมน  
 ทดแทน แต่หากได้รับเกิน 5 ปี ก็มีผลข้างเคียงอื่นๆตามมา เช่นมะเร็งต่างๆ นอกจากนี้ในสตรีวัยทองที่ได้รับฮอร์โมนลดลง ก็พบอัตราเสี่ยง  
 ต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์ จึงได้มีแนวความคิดที่จะหาสารหรือพืชทดแทนจากธรรมชาติมาทดแทนการใช้ฮอร์โมนสังเคราะห์

ที่ผ่านได้มีนักวิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับฮอร์โมนทดแทน พบว่าในผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเป็นพืชมี  
 ฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง อย่างไรก็ตามจากการวิจัยก็พบว่า นอกจากพืชทั้งสองตัวแล้ว ในนำมะพร้าวอ่อนก็มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง  
 เช่นกัน และมีส่วนช่วยลดพยาธิสภาพของโรคอัลไซเมอร์ด้วย

จากการทดลองโดยใช้หนูขาวเพศเมียที่ถูกตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างเป็นแบบจำลองสตรีวัยทอง และให้ได้รับนำมะพร้าวเป็นเวลา 5 สัปดาห์  
 ผลออกมาพบว่าหนูมีพยาธิสภาพของโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่าหนูกลุ่มที่ไม่ได้รับนำมะพร้าว

ดร.นิชาอุตะห์ บอกอีกว่าในสตรีวัยทองหากบริโภคมะพร้าวอ่อนสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 1 ลูก จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้

สำหรับอีก 2 โครงการผลงานนักวิจัยมอ.ที่น่าสนใจก็คือ โครงการบะหมี่สำเร็จรูปเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก (Pectin Instant Noodles)  
 และ กาแฟผสมดอกหญ้าช่วยเลิกบุหรี่ ผลงานวิจัยของ ผศ.ดร.สมฤทัย จิตภักดิ์ดินันท์ อาจารย์จากภาควิชาเทคโนโลยีเกษตรกรรม  
 คณะเกษตรศาสตร์ มอ.

ผศ.ดร.สมฤทัย บอกว่า เนื่องจากในพื้นที่ภาคใต้มีการใช้มะนาวประกอบอาหารกันมาก จึงคิดที่จะนำเปลือกมะนาวเหลือทิ้งมาใช้  
 ประโยชน์ จากข้อมูลพบว่าเปลือกมะนาวมีสารเปคติน ซึ่งเป็นโพลีแซคคาไรด์ ที่มีประโยชน์ในการช่วยระบายและดูดซับไขมัน ลด  
 คอเลสเตอรอลได้ จึงได้นำเปลือกมะนาวมาสกัดสารเปคติน และนำมาผสมกับบะหมี่ด้วยสูตรที่คิดขึ้นให้เหมาะกับผู้ที่ต้องการลด  
 น้ำหนัก ใช้เวลาในการวิจัยเกือบ 2 ปี จนสำเร็จออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ มี 2 รสชาติ คือ รสต้มขมิ้นเจ และรสแกงส้มเจ ขณะนี้เริ่มนำ  
 งานวิจัยชิ้นนี้มาผลิตเชิงพาณิชย์แล้ว

สำหรับผลงานวิจัยกาแฟช่วยเลิกบุหรี่ยุคนั้น เป็นงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากจังหวัดกระบี่ โดยนำเอาดอกหญ้าขาวที่  
 เป็นพืชที่มีอยู่ทั่วประเทศ และมีคุณสมบัติลดอาการอยากบุหรี่ มาเป็นส่วนผสมเพื่อนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์กาแฟผง ใช้กับผู้ที่  
 ต้องการลดและเลิกการสูบบุหรี่



โดยในการทดสอบประสิทธิภาพได้นำอาสาสมัครที่ติดบุหรี่จำนวน 20 คน ต้ม  
 ผลิตภัณฑ์กาแฟที่ได้วิจัยขึ้นมาติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน ผลปรากฏว่า อาสาสมัคร  
 2 คนสามารถเลิกบุหรี่ได้ในเวลา 1 เดือน และอีก 18 คน สามารถลดการสูบบุหรี่ลง  
 เหลือเพียง 4 มวนต่อวัน จากเดิมที่สูบบุหรี่ 1-2 ซอง อย่างไรก็ตามในขณะนี้กำลัง  
 พัฒนาให้กาแฟมีรสชาติที่ดีขึ้น รวมถึงพัฒนาทำเป็นกาแฟสำเร็จรูป 3 in 1 เพื่อสะดวก  
 ในการบริโภค สำหรับการผลิตเพื่อเชิงพาณิชย์ ขณะนี้อยู่ในช่วงขออนุญาตจากทาง  
 อย. อยู่

นอกจากผลงานวิจัยดังกล่าวมาแล้ว ทาง มอ. ยังมีงานวิจัยที่น่าสนใจอีกมากมาย  
 อาทิ นำสมุนไพรเพื่อสุขภาพช่วยลดความดัน ครีมนาทหน้าขาวจากยาจากพารา หรือ  
 งานวิจัยเกี่ยวกับพลังงานทดแทนเช่น โรงงานต้นแบบการผลิตไบโอดีเซล

อย่างไรก็ตามตลอด 40 ปีที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถือเป็นสถาบันการศึกษาที่ได้เผยแพร่ความรู้ทางด้านวิชาการอย่าง  
 ต่อเนื่อง มีการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ และพร้อมที่ก้าวเข้าสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยแห่งการวิจัยอย่างเต็มที่

จิราวัฒน์ จารุพันธ์