

## 'มะรุม' ต้นไม้มหัศจรรย์

ฝักมะรุมจัดเป็นผักพื้นบ้านที่จะหารับประทานได้ง่ายและมีวางขายในช่วงต้นฤดูหนาว ในขณะที่เกษตรกรที่ปลูกมะรุมไว้ในบ้านจะได้บริโภคยอดมะรุมใบอ่อน, ยอดดอกและฝักอ่อนได้ตลอดทั้งปีโดยนำมาต้มหรือลวกให้สุกจิ้มกับน้ำพริกได้หลากหลายชนิด



หรือจะใช้ยอดอ่อนและฝักมะรุมมาทำ แกงส้ม มีหลายคนนำยอดดอกมะรุมไปดองเก็บไว้บริโภคกับน้ำพริก ในทางพฤกษศาสตร์จัดให้ต้นมะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่คนไทยปลูกกันมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้วขณะนี้ก็มีเรื่องที่น่ายินดีที่ มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า "มะรุม" มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก

ในใบมะรุมจะมีวิตามินซีมากกว่าส้ม ถึง 7 เท่า มีธาตุแคลเซียมมากกว่านมถึง 4 เท่า มีวิตามินเอมากกว่าแครอท 4 เท่า มีโปรตีนมากกว่านม 2 เท่า และมีธาตุโพแทสเซียมมากกว่ากล้วย 3 เท่า



ผญ.ผกากรอง ขวัญข้าว จากมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี บอกว่าในใบมะรุมมีสารอยู่หลายชนิดดังที่ได้กล่าวมา ในทางการแพทย์จะช่วยใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ถ้ามีการใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบันจะช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรครูมาติซึมและรักษาโรคตาได้เกือบทุกชนิด ผญ.ผกากรองย้ำว่าจะใช้ใบมะรุมเพื่อการรักษาโรคควรใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน



นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล พบว่าสารสกัดน้ำของมะรุมน่าจะเป็นสมุนไพรที่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ส่วนงานวิจัยในประเทศอินเดียได้ใช้แอลกอฮอล์สกัดเมล็ดของมะรุมมาให้หนูที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นข้ออักเสบ พบว่าสารสกัดมะรุมช่วยลดการอักเสบ แต่เป็นการทดลองในหนูเท่านั้น ถึงแม้ยังไม่มีการวิจัยที่ยืนยันชัดเจนว่ามะรุมด้านความชราได้ แต่ได้มีการวิเคราะห์พบว่าในมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์ที่สำคัญอยู่หลายตัวซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ จากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทำให้คนญี่ปุ่นได้มีการผลิตชาใบมะรุมออกจำหน่ายและในประเทศเริ่มมีผลผลิตเป็นแคปซูลใบมะรุมจำหน่ายกันบ้างแล้ว แต่ในขณะนี้ทาง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังไม่มีการอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์จากมะรุม เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาพิษวิทยาที่อาจจะเกิดจากการบริโภค

มะรุมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานาน ที่ผ่านมามีคนไทยบริโภคมะรุมเป็นอาหาร

มีการวิจัยได้สรุปว่าการกินมะรุมจะมีผลต่อการลดไขมันในร่างกาย ดังนั้นหากการกินมะรุมมีผลทำให้ไขมันออกมากทางอุจจาระมากขึ้น นั่นก็หมายถึงไขมันที่กินเข้าไปไม่ถูกดูดซึมในร่างกาย ซึ่งก็ไม่ได้ดีเสมอไป เพราะโดยปกติร่างกายเราต้องการไขมันในการใช้เป็นพลังงานและทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติประมาณวันละ 15-30%.

ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ

ที่มา :

[http://www.dailynews.co.th/web/html/popup\\_news/Default.aspx?Newsid=195860&NewsType=1&Template=1](http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=195860&NewsType=1&Template=1)