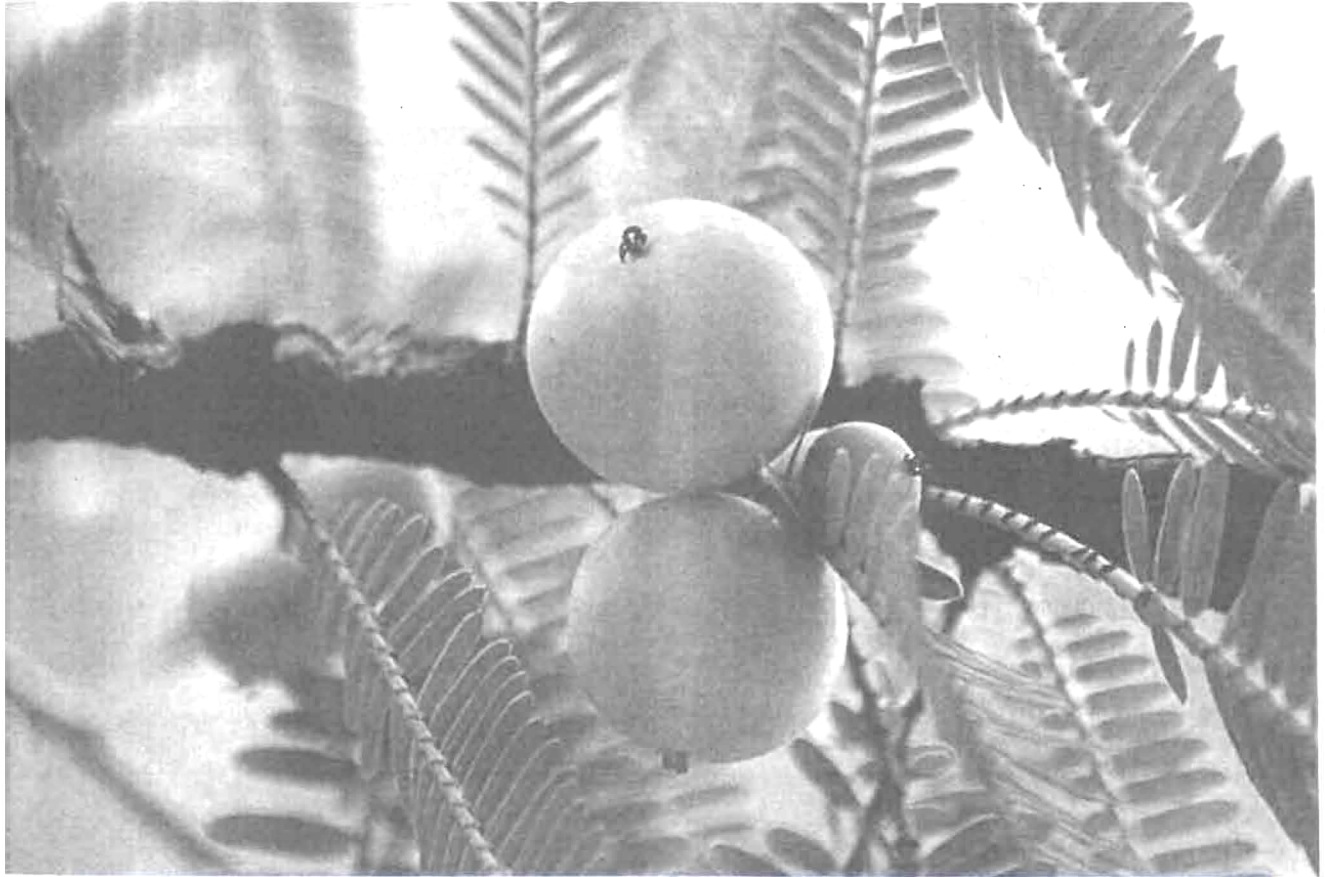


สารพัดประโยชน์...

มะขามป้อม



Uมะขามป้อม เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่เปี่ยมไปด้วยสรรพคุณมากมาย มีผลิตภัณฑ์หลายชนิด นำสรรพคุณของมะขามป้อมไปใช้ทั้งเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับรับประทานและผลิตภัณฑ์สำหรับเสริมความงามประเภทเครื่องสำอางสำหรับสาว ๆ ที่รักความสวยงาม อย่างของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่ใช้คุณสมบัติของมะขามป้อมเป็นส่วนผสมสำคัญของผลิตภัณฑ์ เช่น ยาแก้ไอ มะขามป้อม น้ำมันหมักผสมมะขามป้อม ครีมหมักผสมรำข้าว-มะขามป้อม ครีมเข้มข้นรำข้าว-มะขามป้อม ครีมเอมบัลิกา และอายเจล

ในอดีตเชื่อว่า การรับประทานมะขามป้อมเป็นประจำจะช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว และบำรุงผม ส่วนคนไทยนอกจากจะใช้มะขามป้อมเป็นยาแก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะแล้ว ยังใช้บำรุงผิวช่วยให้ผิวหน้าขาวแก่ฝ้า โดยการนำมะขามป้อมมาผสมกับฝาละมีแล้วเอาน้ำที่ได้มาทาฝ้า ใช้บำรุงผมโดยทอดมะขามป้อมกับน้ำมันมะพร้าว แล้วเอาน้ำมันมาหมักผมช่วยให้ผมนุ่มลื่น จัดทรงง่าย ป้องกันผมหงอก

จากการวิจัยในปัจจุบันพบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านไข้หวัดใหญ่ทั้งในหลอดทดลองและมนุษย์ ในผลของมะขามป้อมมีสารโปรไซยานินที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับวิตามินซี แต่ทนความร้อนไม่ถูกออกซิไดซ์ง่าย จึงมีความคงตัวสูง ซึ่งเป็นข้อดีกว่าวิตามินซีทั่วไป มะขามป้อมมีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

ในสหรัฐอเมริกา มีการจดสิทธิบัตรเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ใช้ผลมะขามป้อมเป็นส่วนประกอบ ใช้สำหรับป้องกันและรักษาภาวะของโรคเอ็ดส์ ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ตับแข็งและภาวะภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ ซึ่งในผลิตภัณฑ์นี้ประกอบไปด้วย *Phyllanthus nururi*, บอระเพ็ด มะขามป้อม สมอพิเภกและสมอไทย นอกจากนี้ มะขามป้อมยังมีฤทธิ์ในการลดคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย

สรรพคุณมะขามป้อมตามตำรายาไทยสามารถแก้หวัด ผลมะขามป้อมมีสรรพคุณแก้หวัด แก้ไอได้ดี เป็นที่รู้จักกันในทุกประเทศที่มีมะขามป้อม จนปัจจุบันมีสิทธิบัตรที่จดในประเทศสหรัฐอเมริกาของตำรายาที่มีส่วนผสมของมะขามป้อมอยู่ ระบุสรรพคุณในการแก้หวัด แก้ไข้ ซึ่งอาจเนื่องมาจากวิตามินซีหรือสารในกลุ่มแทนนิน อาการเป็นหวัด ไอ เจ็บคอ ปากคอกแห้ง ให้ใช้ผลสด 15-30 ผล คั้นเอาน้ำมาจากผล หรือต้มทั้งผลแล้วดื่ม แทนน้ำเป็นครั้งคราว

ตามตำรายาไทยเชื่อว่าของที่มีรสเปรี้ยวทุกชนิดช่วยละลายเสมหะ และหมอยา พื้นบ้านเชื่อว่ารสเปรี้ยวที่ละลายเสมหะและบำรุงเสียงได้ดีที่สุดคือมะขามป้อม ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่าในมะขามป้อมมีสารที่ละลายน้ำได้มีฤทธิ์ละลายเสมหะ และที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัย-

แต่นำมะขามป้อมแห้งมาต้มแล้วแต่งรส มะขามป้อมที่จะนำมากินแก้ไอ เจ็บคอ ควรเลือกลูกที่แก่จัดจนผิวออกเหลือง

เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไอ ให้นำมะขามป้อมสดมาเคี้ยวอมกับเกลือทุกครั้งที่มีการไอ ถ้าไม่ไอ แต่ยังมีไข้อยู่ก็ควรอมมะขามป้อมเพื่อให้ชุ่มคอ และขับเสมหะ เป็นการป้องกันการไอได้ด้วย การละลายเสมหะ แก้การกระหายน้ำ ใช้ผลแก่จัด มีรสขม อมเปรี้ยว อมฝาด เมื่อกินแล้วจะรู้สึกชุ่มคอ ใช้สำหรับช่วยละลายเสมหะ กระตุ้นให้เกิดน้ำลาย จึงช่วยแก้การกระหายน้ำได้ดี หรือใช้ผลแห้งประมาณ 6-10 กรัม ถ้าใช้ผลสดประมาณ 10 กรัม ต้มกับน้ำดื่ม หรือคั้นเอาน้ำสำหรับดื่ม ขับเสมหะ หรือช่วยระบายของเสีย ให้ใช้ผลสด 5-15 ผล ต้มหรือคั้นน้ำมาดื่ม

มะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เช่นเดียวกับสมอไทย จึงสามารถแก้โรคต่าง ๆ ได้มาก เช่นเดียวกับสมอไทย ตำรายาอินเดียยกย่องมะขามป้อมไว้มาก ว่า เป็นผลไม้บำรุงร่างกายที่ดีมาก ตำรายาบางเล่มถึงกับกล่าวว่า ถ้าคนอินเดียไม่มองข้ามมะขามป้อม คือเอามะขามป้อมมากินเป็นประจำวันละ 1 ลูก ทุกวัน เขาเชื่อว่าคนอินเดียจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่านี้มากนัก ทั้งนี้เพราะมะขามป้อมบำรุงอวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกาย คือ บำรุงผม สมอง ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ฯลฯ แก้น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยลดความดันเลือดสูง

ปัจจุบันมีการศึกษาพบประโยชน์มากมายของมะขามป้อมในการลดความดัน ลดน้ำตาล และลดไขมันในเลือด การกินมะขามป้อมช่วยควบคุมโรคเบาหวาน ทางอายุรเวท พบว่าการดื่มน้ำมะขามป้อมคั้นสด 1 ช้อนโต๊ะ (15 ซีซี) กับน้ำมะระขี้นกคั้นสด 1 ถ้วย ทุกวันเป็นเวลาสองเดือนสามารถกระตุ้นให้ตับอ่อนหลังอินซูลิน และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ การกินยาตำรับนี้ต้องมีการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด และยาตำรับนี้ยังลดอาการแทรกซ้อนทางตาจากโรคเบาหวาน

มีงานวิจัยชิ้นหนึ่ง ทดลองให้คนกินยาเม็ดวิตามินซีกับกินมะขามป้อมเปรียบเทียบกันพบว่า วิตามินซีจากมะขามป้อมถูกดูดซึมเร็วกว่าวิตามินซีเม็ด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในมะขามป้อมมีสารอื่นๆ ที่ช่วยพาวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายได้รวดเร็ว มะขามป้อมที่ผ่านการต้ม หรือตากแห้ง ทำให้วิตามินซีลดลง แต่ก็ยังเพียงพอที่จะใช้รักษาโรคเล็กน้อยได้ ถ้าเก็บไว้ไม่เกิน 1 ปี

ส่วนคนที่ท้องผูกประจำ ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดก็ตาม ถ้าได้กินมะขามป้อมแล้วอาการท้องผูกจะหายไป เนื่องจากมะขามป้อมมีรสฝาด จะทำให้กินยากไปสักหน่อย ควรปรุงรสให้อร่อยด้วยการนำมะขามป้อมมาผ่าแคะเม็ดออก (กินแต่เนื้อ) ประมาณ 10 ลูก ใส่พริก เกลือ น้ำตาล ตำพอแหลก กินต่างผลไม้ แต่ควรกินก่อนนอน หรือตอนตื่นนอนใหม่ๆ ในขณะที่ท้องว่าง วิธีลดความฝาดของมะขามป้อม ก็คือแช่น้ำเกลือ มีขั้นตอนดังนี้ ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ลวกด้วยน้ำร้อน และนำไปแช่ในน้ำเกลือที่เค็มจัด แช่ไว้สัก 2 วัน รสฝาดก็จะลดลง ยิ่งแช่นาน รสฝาดก็ยิ่งลดลงไป