

น้ำมะพร้าว...ชะลอวัยทอง...สมองเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

นอกจากน้ำมะพร้าวช่วยลดอาการวูบวาบของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้แล้ว ยังลดอาการอัลไซเมอร์ได้ด้วยนะ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ยืนยันคุณสมบัติน้ำมะพร้าวชะลอโรคอัลไซเมอร์ในกลุ่มหญิงวัยทอง ทดแทนฮอร์โมนสังเคราะห์ หากรับประทานระยะยาวเสี่ยงเกิดมะเร็ง

ดร.นิชาอุตะห์ ระเด่นอาหมัด อาจารย์ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) กล่าวว่า ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือหญิงวัยทองที่ขาดฮอร์โมนจากรังไข่มากระตุ้นมดลูก เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ กระดูกผุ จำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนสังเคราะห์ทดแทน

อย่างไรก็ดี มีผลวิจัยจากต่างประเทศเตือนว่า การรับฮอร์โมนสังเคราะห์ต่อเนื่องนานกว่า 5 ปี มีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ใหญ่

ทีมวิจัยจึงตั้งเป้าหาสารธรรมชาติทดแทนฮอร์โมนสังเคราะห์ โดยนำน้ำมะพร้าวมาศึกษา เนื่องจากมีเอสโตรเจนสูงไม่ต่างจากถั่วเหลืองและถั่วเขียว หลังทดสอบฤทธิ์ของน้ำมะพร้าวในหนูขาวเพศเมียที่ถูกตัดรังไข่ พบว่าหนูที่ได้รับน้ำมะพร้าวมีพยาธิสภาพของโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่าหนูกลุ่มที่ไม่ได้รับน้ำมะพร้าว

คนสมัยก่อนมักแนะนำให้สตรีวัยทองดื่มน้ำมะพร้าว เพื่อลดอาการวูบวาบจากภาวะหมดประจำเดือน แต่ยังไม่มีการวิจัยเชิงลึกเพื่อยืนยันคุณสมบัติของน้ำมะพร้าว เพื่อใช้เป็นแหล่งฮอร์โมนทดแทนเอสโตรเจน

นักวิจัยนำหนูขาวเพศเมีย อายุ 4 เดือน มาตัดรังไข่ออกและแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้น้ำมะพร้าวปริมาณ 100 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และอีกกลุ่มไม่ให้น้ำมะพร้าวเป็นเวลา 5 สัปดาห์ จากนั้นนำไปผ่าสมองเพื่อตรวจสอบระดับเซลล์

“น้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงไม่ต่างกับถั่วเหลืองและถั่วเขียว ที่หญิงวัยทองส่วนใหญ่บริโภคทดแทนฮอร์โมนสังเคราะห์ แต่ก็ไม่ควรดื่มมาก อาจเลือกดื่มสลับกับน้ำนมถั่วเหลือง เนื่องจากมีส่วนกระตุ้นให้ไขมันชนิดดี (เอชดีแอล) มีปริมาณสูงขึ้นเกินความจำเป็นด้วย” ดร.นิชาอุตะห์กล่าว

ผลการตรวจสอบพบว่า หนูขาวที่ได้รับน้ำมะพร้าวจะมีอัตราการตายของเซลล์ประสาทน้อยกว่าหนูที่ไม่ได้รับน้ำมะพร้าว ผลที่เกิดจากการผ่าตัดและหายไ้เร็วกว่า มีขนที่นุ่มและผิวหนังใสขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้ ทีมวิจัยกำลังศึกษาต่อในส่วนของการออกฤทธิ์สมานแผลของน้ำมะพร้าว เพื่อหาข้อสรุปว่า นอกจากการนำน้ำมะพร้าวมาใช้เป็นสารทดแทนฮอร์โมนสังเคราะห์สำหรับหญิงวัยทองได้แล้ว ยังสามารถออกฤทธิ์รักษาบาดแผลได้จริงหรือไม่

