

ผักข้าวสมุนไพรรักษามะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

ผักข้าว สมุนไพรมีคุณค่าร่างกาย

ผักข้าว อยู่ในวงศ์แตงกวาและมะระ ชาวเวียดนามเรียกว่าชิกาเคือ ภาคเหนือเช่นตากเรียกผักข้าว จังหวัดแพร่เรียกมะขาว และที่ประเทศเวียดนามเรียกว่า แก๊ก ผักข้าวมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน พม่า ไทย ลาว บังกลาเทศ มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ เป็นพืชที่ชาวเวียดนามใช้ประกอบอาหารมาก ในชนบทมีปลูกกันเกือบทุกบ้าน โดยปลูกพาดพันไม้ระแนงข้างบ้าน

และเก็บเฉพาะผลสุกมาประกอบอาหารแต่เนื่องจากผักข้าวให้ผลดีที่สุดในช่วงฤดูหนาว ชาวเวียดนามจึงใช้ประกอบอาหารในเทศกาลปีใหม่และงานมงคลสมรสเท่านั้น ผลผักข้าวมีเปลือกหนา ผลสุกเนื้อในหนามีสีส้มภายในมีเยื่อสีแดงไหม้ลึดเกาะ เนื้อผลสุกกินได้ ที่ประเทศเวียดนามใช้เยื่อสีแดงและเมล็ดซึ่งมีน้ำมันเป็นยา ผักข้าว 1 ผลจะได้เยื่อสีแดงราว 200 กรัม

เป็นพืชโตเร็ว ไม่ต้องการการดูแลเอาใจใส่มากมาย

แต่หากต้องการปลูกเป็นพืชสวนครัวคงต้องเตรียมพื้นที่มากหน่อย

เพราะทั้งเถาและใบมีขนาดค่อนข้างใหญ่ หากมีพื้นที่มากพอที่จะปลูกก็เพียงหากิ่งแก่

หรือจะเพาะเมล็ดก็ยอมได้ รดน้ำให้ชุ่มชื้นสักพัก เมื่อออก

รากจึงย้ายลงปลูกในที่ที่เตรียมไว้ คางสำหรับผักข้าวควรจะเป็นคางที่มีขนาดใหญ่ชนิดหนึ่ง

รศ.ดร.สุชาติพิญ ภมรประวัตติ

ได้ เรียบเรียงไว้ในเอกสารวิชาการทางการแพทย์เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของผักข้าวไว้ว่า

ในประเทศไทยใช้ผลผักข้าวอ่อนสีเขียวเป็นอาหาร ซึ่งรสชาติเนื้อผักข้าวเหมือนมะละกอ

ลูกหรือต้มใส่น้ำหรือต้มกะทิจิมนำพริกกะปิ หรือใส่แกง ยอดอ่อน ใบอ่อนนำมาเป็นผักได้

นำมาหนึ่งหรือลูกใหญ่สุกกินกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นแกง เช่น แกงแค

ประเทศเวียดนามกินข้าวเหนียวหุงกับเยื่อเมล็ดผลผักข้าวสุก

เนื่องจากชาวเวียดนามเชื่อว่าสีขาวเป็นสีแห่งความตาย

ชาวสีส้มแดงจึงจัดเป็นมงคลในงานเทศกาลต่าง ๆ

ชาวเวียดนามเอาเยื่อสีแดงจากผลผักข้าวสุกผสมเมล็ดมาหุงกับข้าวเหนียว

ได้ชาวสีส้มแดงมีกลิ่นหอม ต้องมีเมล็ดผักข้าวติดมาในข้าวด้วย จึงถือว่าเป็นของแท้

เยื่อเมล็ดของผักข้าวมีปริมาณเบตา แคโรทีนมากกว่าแครอท 10 เท่า มีไลโคพีน

มากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า และมีกรดไขมันขนาดยาวประมาณร้อยละ 10 ของมวล

การกินเบตาแคโรทีนจากผักข้าวพบว่าดูดซึมในร่างกาย

ได้ดีเพราะละลายได้ในกรดไขมันดังกล่าว งานวิจัยในประเทศเวียดนาม

ปัจจุบันมีผู้นำเยื่อเมล็ดนี้เป็นเครื่องดีมีอาหารเสริมจำหน่ายในต่างประเทศ ประเทศจีนไซเมล็ดแก่ของฟักขาวเป็นยาอายุยานาน กว่า 1,200 ปี ไซบับัดอาการอักเสบวม กลากเกลื่อน ผิ อากาศฟักซ้ำ ริดสีดวง แก่ทองเสีย อากาศผื่นคันและโรคผิวหนังติดเชื้อต่าง ๆ ทั้งในมนุษย์และสัตว์ต่าง ๆ การกินฟักขาวเป็นยานั้น ไซเมล็ดแก่บดแห้ง สวนการไซกายนอก ให้นำเมล็ดฟักขาวบดแห้งผสมน้ำมัน หรือน้ำสมสายชูเล็กน้อยทาบริเวณที่มีอาการและไซเยื่อเมล็ดแทนสีผสมอาหาร

งานวิจัยในประเทศจีนพบว่าโปรตีนจากเมล็ดมีความสามารถต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ตับในหลอดทดลอง เชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของฤทธิ์ทางชีวภาพของเมล็ดฟักขาว ถือว่าลดความเสียหายจากอนุมูลอิสระ จึงมีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ เมล็ดฟักขาวเป็นส่วนผสมของยาแก้ปวดกลามเนื้อและคลาย กลามเนื้อในเครื่องยาจีนหลายตำรับ

ประเทศเวียดนาม การวิจัยทางคลินิกที่มหาวิทยาลัยฮานอย พบว่าน้ำมันจากเยื่อเมล็ดฟักขาวมีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ

ในประเทศไทย มีงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยมหิดลเกี่ยวกับสรรพคุณของเมล็ดฟักขาว พบโปรตีน ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญ ของเชื้อเอชไอวี-เอดส์ และยับยั้งเซลล์มะเร็ง จดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว ส่วนงานวิจัย อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และต่างประเทศพบว่า เมล็ดแก่ของฟักขาวมีโปรตีน มอร์มอโคลซิน-เอส และโคลซินิน-บี มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของโรโบโซมซึ่งเป็นแหล่งผลิตกรด อะมิโน และต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลอง ซึ่งอาจนำไปไซพัฒนาเภสัชภัณฑ์ได้ในวันข้างหน้า

ที่ประเทศญี่ปุ่น ทำการวิจัยพบว่า โปรตีนจากสารสกัดน้ำของผลฟักขาวยับยั้ง การเจริญของก้อนมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนูทดลอง โดยลดการแผขยายของหลอดเลือดรอบก้อน มะเร็งและชะลอการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ดังกล่าว

ในห้องทดลองน้ำสกัดผลฟักขาวยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งตับและมะเร็งลำไส้ใหญ่โดย การทำให้เซลล์แตกตาย ผลอ่อนฟักขาวกินได้ ผลแก่ก็อุดมคุณค่า ลองหาพันธุ์มาปลูกให้เลื้อยเล่นหน้าบ้านจะได้กินเมื่อใจปรารถนา เป็นการสร้างสุขภาพป้องกันโรคร้ายได้อย่างดี