

## ทับทิม.....ทำหน้าที่เต่งตึง-ประโยชน์เพียบ

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

### มหัศจรรย์แห่งทับทิม ประโยชน์มากมาย

ทับทิม มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า Punica granatum L.

วงศ์ Punicaceae ภาษาอังกฤษเรียก Pomegranate

ชาวเชียงใหม่และภาคเหนือทั่วไปเรียก มะก้อ ชาวน่านเรียก มะก่องแก้ว ชาวแม่ฮ่องสอนเรียก หมากจิ้ง ชาวหนองคาย และภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่เรียก พิล่า ชาวจีนเรียก เซี่ยะลิ้ว ชาวสเปนเรียก Granada ส่วนชาวอินเดียเรียก Darim

ทับทิมเป็นไม้พุ่ม ขนาดกลาง สูงประมาณ 4-6 เมตร ทรงพุ่มโปร่ง มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบเดี่ยวขนาดเล็ก รูปใบยาวปลายแหลม ยาว 3-4 เซนติเมตร ดอกสีแดงหรือสีขาว

ผลค่อนข้างกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 6-10 เซนติเมตร เมื่อแก่จัดเปลือกผลสีเหลืองอมแดงหรือน้ำตาลอมส้ม ผิวมักแตกออกเห็นเมล็ดใสอยู่ภายในมากมาย เมล็ดมีเนื้อใสสีแดงหรือสีชมพูอยู่แยกแต่ละเมล็ด เนื้อทับทิมมีน้ำมาก รสหวานหรือเปรี้ยวอมหวาน

ส่วนที่เรียกทับทิมหนูเป็นทับทิมเช่นกันแต่ต่างสายพันธุ์ สูงเต็มที่ไม่เกิน 120 เซนติเมตร มีดอกสีแดงตลอดปี นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ

ทับทิม มีถิ่นกำเนิดบริเวณรอยต่อของเอเชียตะวันตกกับตอนบนของเอเชียใต้ คือบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือของอิหร่าน ทางตอนใต้ของอัฟกานิสถานและทางตอนเหนือของเทือกเขาหิมาลัย ทับทิมคงเป็นพืชที่ได้รับความนิยมมากกว่าพันปีแล้ว จึงมีการปลูกแพร่กระจายออกไปทั้งในเขตร้อน (tropical) และกึ่งร้อน (Sub-tropical) ของทวีปเอเชีย ยุโรป รวมทั้งในทวีปแอฟริกาด้วย

ทับทิม มีบทบาทอย่างมากในตำนานต่างๆ ของหลายประเทศ เป็นสัญลักษณ์ของการเกิด ความสามารถในการเจริญพันธุ์ ชีวิตชั่วฉับวัน และความตาย เพราะทับทิมมีเมล็ดมากมาย

ชาวกรีกใช้ทับทิมในงานแต่งงานเป็นสัญลักษณ์ของการดำรงเผ่าพันธุ์

ชาวยิวถือว่าทับทิมเป็นผลไม้ศักดิ์สิทธิ์

ชาวฮินดูเชื่อว่า ทับทิมเป็นผลไม้โปรดของพระพิฆเนศจึงนิยมนำผลทับทิมไปถวาย และใช้ดอกทับทิม บวงสรวงบูชาพระอาทิตย์ พระนารายณ์ และเทวีลักษมี อีกด้วย

ชาวจีน ถือว่าต้นทับทิมเป็นไม้มงคลโดยเฉพาะทับทิมชนิดดอกสีขาวและเป็นสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์ ความมีลูกหลานมากมายเนื่องจากผลทับทิมมีเมล็ดมาก กิ่งใบทับทิมเป็นไม้มงคลที่ใช้ทุกงาน มีการปักยอดทับทิมไว้ที่สิ่งของเช่นไหเว้า ไช้พรมนำมรดกและมีไว้ติดตัวเพื่อคุ้มครองกันภัย

ทับทิมมีเมล็ดมาก จึงสื่อถึงการมีบุตรชายหลายคน ในพิธีแต่งงานชาวจีนจะปักยอดทับทิมไว้ที่ผ้าม่าน และให้ผลทับทิมเป็นของขวัญแก่บ่าวสาว

นอกจากนี้ชาวจีนยังมีความเชื่อว่า ใบหรือกิ่งทับทิมมีอำนาจไล่ภูตผีปีศาจได้ จึงนิยมปลูกทับทิมไว้บริเวณบ้าน และใช้ใบทับทิมแช่น้ำล้างหน้า ล้างมือ หลังกลับจากงานศพเพื่อมิให้วิญญาณติดตามเข้ามาในบ้าน

ส่วนชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า เด็กที่กินผลทับทิมจะปลอดภัยจากภูตผีปีศาจทั้งปวง

ทับทิม ชอบอากาศหนาว ถ้าอยู่ในที่อากาศหนาวเนื้อทับทิมจะมีสีแดงเข้มมากขึ้น คงจะตอบคำถามของผู้อ่านได้แล้วว่าทำไมทับทิมจากประเทศจีนจึงมีเมล็ด สีแดงสวยงาม

## ประโยชน์

เมล็ดทับทิมเป็นผลไม้มีรส หวานหรือเปรี้ยวอมหวาน น้ำคั้นจากเมล็ดทับทิมมีกลิ่นหอมชวนดื่ม ประกอบด้วยน้ำตาลและกรดที่เป็นประโยชน์ **รวมถึงวิตามินเอ ซี อี ธาตุเหล็ก แคลเซียมและแมกนีเซียม** ซึ่งเป็นธาตุสำคัญที่ร่างกายต้องการ

ทับทิมถูกใช้เป็นยาพื้นบ้านของชาวอิหร่านและอินเดียมาแต่โบราณ น้ำต้มเปลือกทับทิมใช้แก้เจ็บคอ ยาพอกจากใบใช้พอกหูดหรือตุ่มระลอกผิวหนัง น้ำคั้นเมล็ดทับทิมใช้ลดความร้อนในร่างกาย เชื่อว่าช่วยล้างระบบต่างๆ ของร่างกายและเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์อีกด้วย

ชาวอาหรับใช้เปลือกรากทับทิมสดๆ ต้มน้ำ ต้มถ่ายพยาธิตัวติด เปลือกจากลำต้นทับทิม ต้มน้ำใช้ถ่ายพยาธิชนิดต่างๆ ร่วมกับยาถ่าย ใช้เปลือกผลทับทิมผสมกานพลูและฝิ่นรักษาโรคบิดและท้องร่วงอย่างแรง

ชาวอินเดียใช้น้ำคั้นจากผลทับทิมและดอกทับทิม ประโยชน์ใช้สอยมากมาย ใช้สมานลำไส้ และแก้ท้องเสีย เมล็ดทับทิมใช้บำรุงหัวใจ

ประเทศไทย แพทย์แผนโบราณใช้ทับทิมทั้งต้นหรือที่เรียกทับทิมทั้งห้าเป็นยาระบายหรือถ่ายพยาธิเสียดายและตัวดี

### คุณค่าต้านป้องกันและรักษามะเร็ง

น้ำทับทิมมีผลลดการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง งานวิจัยพบว่าน้ำ

### คุณค่าป้องกันตับ

รายงานการทดลองเพิ่มเติมพบว่าเมื่อให้สารจากทับทิมกับหนูทดลอง ก่อนที่จะให้สารพิษคาร์บอนเตตราคลอไรด์เพื่อทำให้เกิดพิษต่อตับ พบว่าหนูที่ได้รับสารจากทับทิมมีฤทธิ์ป้องกันการเป็นพิษต่อตับได้จริง

### คุณค่าลดอาการอักเสบ

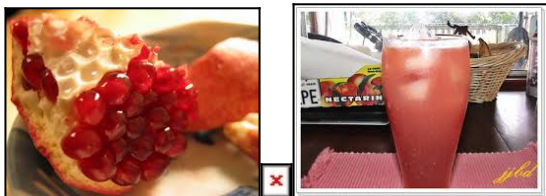
เป็นที่ทราบกันว่าเอลลูจิทาเนนินจากเปลือกผลทับทิมมีสรรพคุณลดอาการอักเสบ แพทย์ทางเลือกที่สหรัฐอเมริกามีการใช้สารสกัดน้ำทับทิมรักษาโรคที่เกิดจาก การอักเสบ เช่น โรคข้อรูมาตอยด์แล้ว

การทดลองในกระต่ายที่มิลรัฐ โอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ.2551 พบว่า เมื่อให้น้ำสารสกัดทับทิมกับกระต่าย ทำให้พลาสมาจากกระต่ายหลังได้รับสารสกัดน้ำทับทิม มีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าพลาสมาที่ตรวจวัดก่อนได้รับสารสกัดตั้ง กลาวอย่างมีนัยสำคัญ

การทดลองต่อมาพบว่า สารสกัดน้ำทับทิมลดการทำงานของโปรตีนที่เป็นสาเหตุของการอักเสบอย่างมีนัย สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอนไซม์ไซโคลออกซีไฮดรอจีเนส-2 และพบว่าพลาสมาของกระต่ายที่ได้รับสารสกัดน้ำทับทิมลดการทำงานของเอนไซม์ไซโคลออกซีไฮดรอจีเนส-1 และ 2 ในหลอดทดลองได้ และสารสกัดจากน้ำทับทิมยังลดการสร้างสารก่อให้เกิดการอักเสบ (pro-inflammatory compounds) โดยเซลล์จากกระดูกอ่อนด้วย งานวิจัยดังกล่าวจึงให้ข้อมูลสนับสนุนการใช้ทับทิมในการรักษาโรคจากการ อักเสบข้างต้นเป็นอย่างดี

### คุณค่าป้องกันโรคกระดูกพรุน

พบน้ำทับทิมมีผลหยุดการทำงานของเอนไซม์ที่ทำลายกระดูกอ่อนในห้องทดลอง จึงต้องรอให้มีการศึกษาผลของการบริโภคน้ำทับทิมว่ามีผลทำให้อัตราการเสื่อม ของกระดูกอ่อนลดลงหรือไม่



ที่มา ... หมอชาวบ้าน

### คุณค่าอื่นๆ

น้ำทับทิมมีคุณสมบัติทำให้ผิวหนังเต่งตึงได้ ใช้น้ำทับทิมประมาณ 1 ช้อนชาทาบนใบหน้า ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น นอกจากนี้การดื่มน้ำทับทิมยังช่วยให้ผิวสวยจากภายใน โดยคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระจะป้องกันผิวจากการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต อีกทั้งเสริมสุขภาพโครงสร้างเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังชั้นนอกด้วย

เชื่อกันว่าน้ำทับทิมบรรเทาอาการแพ้ท้องในสตรีมีครรภ์ ปรับฮอร์โมนวัยหมดประจำเดือน เสริมสุขภาพทางเพศให้ท่านชาย ช่วยบำบัดโรคเบาหวาน และป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ ถ้ามีข้อมูลงานวิจัยสนับสนุนความเชื่อเหล่านี้จะได้นำมาเสนอในโอกาสต่อไป

ดื่มน้ำทับทิมวันละผลไม่ต้องไปหาหมอ (คั้นสดวันละ 50-100 มิลลิลิตร หรือน้ำทับทิมเข้มข้นวันละ 1 ช้อนโต๊ะ)

ทับทิมสดและน้ำทับทิมที่ผ่านการหมักมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็งผิวหนัง เชื่อว่าสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งเต้านมจำนวนหนึ่งมี ฤทธิ์เป็นเอสโตรเจนจากพืช

สารกลุ่มเอลลาจิทแทนินจากเปลือกผลทับทิมมี ฤทธิ์ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งกว่า 13 ชนิด ได้แก่ มะเร็งผิวหนัง มะเร็งลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ เป็นต้น

เอลลาจิทแทนินเป็นสารโพลีฟีนอลสำคัญที่พบอยู่ในน้ำทับทิมปริมาณมาก เมื่อผ่านเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนสภาพเป็นกรดเอลลาจิกซึ่งจะถูกแบคทีเรียในร่างกายมนุษย์เปลี่ยนเป็นอนุพันธ์ของสารยูโรลิทินเอ (uroolithin A derivative) ต่อไป

ในสัตว์ทดลองพบว่าหนูทดลองที่ได้รับสารสกัดเข้มข้นของน้ำทับทิมมีการสะสมสารยูโรลิทินเอมากในอวัยวะลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก

งานวิจัยเดียวกันในห้องทดลองพบว่ากรดเอลลาจิก และยูโรลิทินเอ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งอวัยวะมนุษย์ คณะผู้วิจัยคิดว่าน้ำทับทิมมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดมะเร็งอวัยวะด้วย

นอกจากนี้ **สารดังกล่าวมีคุณสมบัติทำลายเซลล์มะเร็งหลอดอาหารและลำไส้ใหญ่** พบว่าเมื่อให้กรดเอลลาจิกกับสัตว์ทดลองที่ทำให้เกิดมะเร็ง สารดังกล่าวจะทำให้เซลล์มะเร็งถูกทำลายโดยกลไกการแตกตัวของตัวมันเองได้ **เปลือก ราก และเปลือกต้นมีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้อย่างยารักษาตัวดีด พยาธิไส้เดือน พยาธิเส้นด้าย**

**ใบ** ใช้ สมานแผล แก้ก้องร่วง น้ำต้มใบใช้อมกลั้วคอ ทำยาล้างตา

**ดอก** ใช้ห้ามเลือด

**เปลือกผล** ใช้สมานแผล แก้บิด แก้ก้องร่วง

**ส่วนเนื้อหุ้มเมล็ด** มีวิตามินซีสูงแก้โรคลักปิดลักเปิด และใช้แก้กระหายน้ำ

สังเกตได้ว่าชาวไทยใช้ประโยชน์จากทับทิมด้านสมุนไพรมากกว่าชาติอื่นๆ

ประโยชน์ทางเภสัชวิทยาที่ค้นพบในปัจจุบัน

ขณะนี้ทับทิมได้รับความนิยมอย่างมากในต่างประเทศ เนื่องจากมีคุณค่าอย่างสูงต่อการดูแลสุขภาพ **น้ำทับทิม 1 แก้วมีวิตามินซีร้อยละ 40 ของความต้องการของผู้ใหญ่ใน 1 วัน และมีวิตามินเอ อี และกรดโฟลิกปริมาณสูง** น้ำทับทิมที่ผลิตในเชิงธุรกิจจะรวมน้ำคั้นเปลือกผลไว้ด้วย

ชาวบาบิโลเนียในอดีตเชื่อว่าทับทิมเป็นผลไม้ที่ช่วยให้สามารถฟื้นคืนกำลัง ปัจจุบันงานวิจัยมากมายได้สนับสนุนความเชื่อโบราณนี้

การดื่มน้ำคั้นจากทับทิมวันละแก้ว จะช่วยส่งเสริมการทำงานของหลอดเลือด ลดการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง และมีสุขภาพหัวใจที่ดีขึ้น และมีผลดีอื่นๆ ต่อสุขภาพ

### ❌ คุณค่าสารต้านอนุมูลอิสระ

น้ำทับทิมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระดีมาก เกิดจากจากสารกลุ่มโพลีฟีนอลและแอนโทไซยานินปริมาณสูงที่พบในน้ำทับทิม ปริมาณเท่ากับน้ำทับทิมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเป็น 3 เท่าของไวน์แดงและชาเขียว และสูงกว่าน้ำบลูเบอร์รี่ น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำองุ่นสีม่วง และน้ำผลไม้ชนิดอื่น

จากการศึกษาวิจัยพบว่าเปลือก ทับทิมมีสารกลุ่มแทนนินสูงถึงร้อยละ 22-25 โดยประกอบด้วยสารกลุ่มแกัลโลแทนนิน (gallotannin) และเอลลาจิทแทนนิน (ellagitannin) ปริมาณสูง เปลือกทับทิมตากแห้งใช้เป็นยาแก้ท้องเดินและโรคบิดได้ สารกลุ่มเอลลาจิทแทนนิน มีคุณสมบัติเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่ดี

คุณค่าต่อระบบไหลเวียนเลือด ลดความดันเลือด ป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดแข็งตัวและโรคหลอดเลือดอุดตัน

เป็นที่ทราบกันดีว่าสารโพลีฟีนอลมีความสามารถยับยั้งปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระ ของไขมันไม่ดี หรือแอลดีแอล-คอเลสเตอรอล (LDL-C, low densitylipoprotein cholesterol) ลดการสร้างโฟมเซลล์ และลดการแข็งตัวของหลอดเลือด

กลุ่มวิจัยไลพิดของอิสราเอลทำงานวิจัยเกี่ยวกับสรรพคุณของน้ำทับทิมที่มีผลต่อโรคหลอดเลือดแข็งตัว พบว่าสารโพลีฟีนอลจากน้ำทับทิมป้องกันไขมันไม่ดีจากปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระของเซลล์ได้ 2 วิธี คือ โพลีฟีนอลจากทับทิมเขาทำปฏิกิริยากับไลพิดโปรตีนโดยตรง

อีกวิธี คือโดยการสะสมของโพลีฟีนอลในมาโครฟาจ ของหลอดเลือด พบว่าโพลีฟีนอลจากทับทิมลดความสามารถของมาโครฟาจในการออกซิไดซ์ไขมันไม่ดี โดยทำปฏิกิริยากับโมเลกุลไขมันไม่ดี เพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระดังกล่าว และยังสะสมในมาโครฟาจในหลอดเลือด ทำให้หยุดยั้งปฏิกิริยาไลพิดเพอรออกซิเดชัน และการสร้างมาโครฟาจที่อุดมไปด้วยไลพิดเพอรออกซิเด

นอกจากนี้ สารโพลีฟีนอลในน้ำทับทิมยังเพิ่มการทำงานของเอนไซม์พาราออกซิเนสในพลาสมา ป้องกันไม่ให้ไขมันไม่ดีถูกออกซิไดซ์ ทำให้เกิดการแตกตัวของไลพิดเพอรออกซิเดในไลโปโปรตีนที่ถูกออกซิไดซ์ไปแล้ว และในรอยเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เมื่อหนูที่มีไขมันเกาะผนังหลอดเลือดได้รับสารจากน้ำทับทิม พบว่าเกิดการหยุดสร้างรอยแผลจากการเกาะของไขมันขึ้นใหม่อีกด้วย

การศึกษาทางคลินิกพบว่าน้ำทับทิมมีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ  
น้ำทับทิมลดความข้นของเลือดจากภาวะไขมันสูง  
งานวิจัยชิ้นหนึ่งกล่าวว่าน้ำทับทิมเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้เลือดสูบฉีดไป ยังหัวใจได้ดีขึ้น  
โดยลดความหนืดของผนังหลอดเลือดคาโรติด ช่วยการทำงานของไนตริกออกไซด์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบผ่อนคลาย  
ลดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดจากไขมันในเลือดสูง  
ลดความดันเลือดหยุดการสะสมไขมันและสลายไขมันสะสมที่หลอดเลือดด้วย

อนุมูลอิสระเป็นตัวทำให้คอเลสเตอรอลมีการเปลี่ยนแปลงโดยปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระ  
ซึ่งคอเลสเตอรอลที่เปลี่ยนแปลงนั้นจะไปเร่งการแข็งตัวของหลอดเลือด  
น้ำทับทิมช่วยลดปฏิกิริยาต้านอนุมูลอิสระลงได้ครึ่งหนึ่ง  
สามารถลดปริมาณไขมันไม่ดีหรือคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีที่ทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตันซึ่งนำไปสู่อาการโรคหัวใจ  
นอกจากนี้ น้ำทับทิมยังลดปริมาณพลาสมา (plaque) ในหลอดเลือดแดงใหญ่ และเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลดีอีกด้วย

เมื่อเร็วๆ นี้ ผู้วิจัยทำการทดลองในหนู พบว่าน้ำทับทิมลดการสะสมของไขมันบนผนังหลอดเลือด  
และหยุดการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้ และเชื่อว่าน้ำทับทิมประมาณ 1  
แก้วจะช่วยชะลอการแข็งตัวของหลอดเลือดในผู้ป่วยระยะต้นได้

แพทย์ที่สหรัฐอเมริกาเห็นด้วยว่าน้ำทับทิมสามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการกินอาหาร  
เพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย แต่น้ำทับทิมเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันหรือรักษาโรคหัวใจได้