

พริกไทยดำ

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

พริกไทยดำ

“พริกไทยดำ” เป็นหนึ่งในเครื่องเทศไทยที่ได้รับความนิยมมาก ทำอาหารไทยเมื่อใดก็เมื่อนั้น ชาติกันเสียไม่ได้ กลิ่นหอมและรสชาติเผ็ดร้อนนิดๆ เราใจเสมอเมื่อได้ลิ้มรส

กรุงเทพฯ รุกจิกออนไลน์ : แต่เมื่อวันเวลาเปลี่ยนจากเครื่องเทศที่เคยใช้เพิ่มรสอาหาร ได้ถูกนำมาบริโภคเพื่อความงามแทน ด้วยเชื่อว่าจะช่วยเผาผลาญส่วนเกินของร่างกายออกมาได้ จะมีใครรูปร่างวาการกิน “พริกไทยดำ” ในปริมาณมากๆ ต่อเนื่องกัน เพื่อเสริมความงามนั้นเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

ล่าสุดนักวิจัยรามาฯ เตือนการกิน “พริกไทยดำ” มากๆ ต่อเนื่องกัน เพื่อเสริมความงามเสี่ยงเป็นมะเร็ง เพราะได้รับ “สารอัลคาลอยด์” สะสม แต่การกินตามปกติเพื่อชูรสใส่พริกไทยดำเพียงเล็กน้อย ร่างกายขับออกได้ เรียกรองคนไทยอย่ากินตามปาก ควรกินอย่างมีสติ ซึ่งอาหารมีทั้งสารที่เป็นประโยชน์และก่อโทษในร่างกาย หวันกระแสน้ำ “เคี้ยวหมาก” จะลามสู่คนไทย ซึ่งเด็กและผู้ใหญ่อินเดีย ปากีสถาน ไต้หวันนิยมมาก เนื่องจาก “ลูกหมาก” มีสารก่อมะเร็ง

“พริกไทยดำ” หนึ่งในเครื่องเทศเลิศรส ศ.ดร.วรรณัทธ์ ศุกุพิพัฒน์ จากสำนักวิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าววว่า อาหารเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะผ่านการย่อย การดูดซึม นำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างร่างกาย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ผู้ที่ได้รับอาหารและโภชนาการที่ดี ร่างกายจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากกินอาหารไม่ถูกส่วน หรือได้รับสารพิษ สารแปลกปลอมวัตถุเจือปนอาหารมากเกินไป ทำให้ร่างกายไม่พัฒนา เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ฉะนั้นการบริโภคอาหารจึงควรมีสติ มีใจกินตามปาก ซึ่งอาหารที่คนบริโภคมี 2 แหล่งใหญ่ คือ พืชและสัตว์ มีสารอาหารสำคัญคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่นอกจากนั้นอาหารยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ แต่ไม่ใช่สารอาหารพบมากในธัญพืช ผัก ผลไม้ เช่น สารไฟโตเอสโตรเจน แคโรทีนอยด์ โยอาอาหาร ซึ่งสารเหล่านี้มีข้อมูลทางวิชาการว่า เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดการเป็นมะเร็ง หากรับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสมร่างกายจะแข็งแรง ไม่เจ็บไข้

ศ.ดร.วรรณัทธ์ กล่าวว่า อาหารมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสารเป็นพิษต่อร่างกายด้วย เช่น ปลาปักเป้าสร้างพิษเทโทรโดทอกซิน ทำลายการทำงานของเส้นประสาท ซาที่ปลายประสาทถึงเสียชีวิตได้ เห็ดพิษ เช่นเห็ดระโงกหิน ทำให้เกิดคำไม่พึงประสงค์จากการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน หนองไม่ มันสำปะหลัง มีไซยาไนด์ พบในรูป “ไกลโคไซด์” เนื่องจากไปรวมกับสารชนิดคำไม่พึงประสงค์อื่นๆ มันฝรั่ง มีสารพิษ “โซลานิน”

เกิดพิษต่อระบบประสาท

มันฝรั่งที่เปลือกจะมีสารพิษนี้น้อยกว่าและมันฝรั่งที่เริ่มเปลี่ยนเป็นสีเขียวอ่อนจะมีสารพิษนี้ปริมาณสูง ยิ่งมันฝรั่งแตกหน่อมีรากงอกยังมีสารพิษโซลานินสูงมาก ควรทิ้งไปทิ้งลูก

อย่าเนียนอกแล้วนำส่วนที่เหลือมาบริโภค เนื่องจากสารพิษซึมทั่วหัวมันฝรั่งแล้ว นอกจากนี้ ในพริกไทยดำมีสาร “อัลคาลอยด์ ไพเพอร์รีน” เมื่อเขาสูรร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นสารก่อกัมเริงในกลุ่มของเอนไนโตรโซไพเพอร์รีน (N nitroso piperidine)

“มะเร็งเกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายชนิดร่วมกัน ทั้งปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม เช่น สารเคมี รังสี ไวรัส พวกพยาธิใบไม้ตับทำให้เป็นมะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งตับ วิธีการใช้ชีวิตสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินอาหารมีสารก่อกัมเริง ปัจจัยในร่างกายเราที่เสี่ยงไม่ได้เช่น กรรมพันธุ์ ระบบภูมิคุ้มกัน ภาวะโภชนาการ ในคนอ่อนแอเสี่ยงมะเร็งระบบทางเดินอาหาร” ศ.ดร.วรรณัท ทกล่าว

ศ.ดร.วรรณัท ทกล่าวด้วยว่า "สารก่อกัมเริงในกลุ่มของเอนไนโตรโซไพเพอร์รีน (N nitroso piperidine) เกิดจาก สาร “อัลคาลอยด์ ไพเพอร์รีน” ในพริกไทยดำทำปฏิกิริยากับกลุ่มไนโตรเจน ควรลดหรืองดการบริโภคพริกไทยดำ อย่างไรก็ตาม การบริโภคตามปกติในแต่ละวันจะได้รับสารนี้น้อยมาก เพราะพริกไทยดำเป็นเพียงตัวชูรส เพิ่มรสชาติ แต่สำหรับผู้ที่ใช้พริกไทยดำเพื่อเสริมความงาม บริโภคครั้งละมากๆ เป็นเวลานานติดต่อกัน เป็นการสะสมสารเป็นพิษ มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูง"

นอกจากนี้ ลูกหมาก ก็มีสารอัลคาลอยด์สูงเช่นกัน โดยสารนี้ทำให้เนื้อเยื่อของปากอักเสบและเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งช่องปาก ซึ่งปัจจุบันพบว่า ประเทศอินเดีย ปากีสถาน ไต้หวัน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ นิยมเคี้ยวหมากมากขึ้น บางแห่งกลายเป็นกระแสแฟชั่นตามสมัยนิยม การเคี้ยวหมาก 1 คำ ประกอบด้วยใบพลู ลูกหมาก ปูน ยาเส้น และส่วนประกอบอื่นๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ สารเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดความระคายเคืองจึงควรระวังค้ให้ประชาชนทราบ และเป็นเรื่องดีที่ประเทศไทย ความนิยมเคี้ยวหมากลดลงแล้ว

พริกไทยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Piper nigrum Linn. อยู่ในวงศ์ PIPERACEAE มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นว่าพริกน้อย (ภาคเหนือ) การขยายพันธุ์ทำโดยวิธีปักชำ โดยตัดส่วนลำต้นที่ไม่แก่จัดยาวประมาณ 5-7 ซม ปักชำไว้ในรากงอกออกมาแข็งแรง แล้วจึงนำไปปลูก โดยต้องทำคางไว้เกาะด้วย พริกไทยสามารถขึ้นได้ ในดินทั่วๆไปที่มีการระบายน้ำได้ดี และชอบอากาศที่อบอุ่นและชื้น ซึ่งอากาศแบบนี้จะอยู่แถวจันทบุรี ระยอง และตราด

ท่านผู้อ่านคงเคยเห็น พริกไทยดำ (Black peper) และ พริกไทยขาว (White peper) ซึ่งทั้งสองอย่าง ได้จากผลพริกไทยที่วิธีเก็บ และเตรียมต่างกัน นั่นคือ พริกไทยดำ ได้จากการเก็บผลพริกไทยที่เป็นผลโตเต็มที่ แก่แต่ยังไม่สุก เมื่อเก็บแล้วนำไปทำให้แห้ง โดยการตากแดดประมาณ 5-6 วัน ส่วนพริกไทยขาว (White pepper) นั้นได้จากการเก็บผลพริกไทยที่แก่จัด และผลเริ่มสุกเป็นสีแดง จากนั้นนำไปแช่น้ำ เพื่อลอกเอาเปลือกชั้นนอกออกไป โดยจะแช่ในน้ำไหล หรือนำน้ำทิ้งก็ได้ แต่พริกไทยที่แช่น้ำไหล จะมีสีขาวกว่าพริกไทย ที่แช่น้ำนิ่ง โดยจะใช้เวลาในการแช่ประมาณ 7-14 วัน หลังจากนั้น นำพริกไทยที่แช่น้ำมาทอด เพื่อลอกเปลือกออก ล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วนำไปตากแดดทันที โดยใช้เวลาในการตากแดดประมาณ 4-5 วัน ก็จะแห้งสนิท ซึ่งสามารถทดสอบโดย ใช้ฟันขบเมล็ดพริกไทย ถ้าแตกออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แสดงว่าแห้งสนิท แต่ถ้าแตกออกเป็นสองซีก แสดงว่ายังไม่แห้งสนิท หรือทดสอบโดยใช้มือกอบเมล็ดพริกไทย แล้วคอยๆกางนิ้วออก ให้เมล็ดพริกไทยลอดระหว่างนิ้ว ถ้าเมล็ดล่อ[คำไม่พึงประสงค์]อกได้ง่าย ไม่ฝืด และเมล็ดไม่เกาะติดกัน แสดงว่าเมล็ดแห้งสนิท โดยทั่วไทยพริกไทยขาว จะมีราคาแพงกว่า พริกไทยดำ เนื่องจากมีขั้นตอนในการผลิต และค่าใช้จ่ายสูงกว่าการผลิตพริกไทยดำ และประชาชนยังนิยมบริโภคพริกไทยขาว มากกว่าพริกไทยดำ แต่ในแง่สรรพคุณ ทางยาสมุนไพรนั้น พริกไทยดำจะมีตัวยามากกว่า พริกไทยขาว

พริกไทยนอกจากเป็นตัวชูรสของอาหารชนิดต่างๆ ซึ่งทำให้อาหารอร่อย และถูกปากคนไทยแล้ว ผู้บริโภคจะได้ผลพลอยได้ จากกว่าที่พริกไทยเป็นยาสมุนไพรด้วย นั่นคือล[คำไม่พึงประสงค์]การทองเื้อ (ช่วยขับลม) โดยส่วนที่นำมาทำเป็นยา คือ ผลแก่จัด แต่ยังไม่สุก (พริกไทยดำ) มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์กล่าวไว้ว่า พริกไทยดำจะมีน้ำมันหอมระเหยมาก ประมาณร้อยละ 2-4 และมีสารแอลคาลอยด์เป็นสารสำคัญ เช่น Piperine ซึ่งเป็นตัวทำให้มีรสเผ็ด นอกจากนี้ยังมี Piperidine,

Piperitine, Peperylene, Piperolein A และ B ส่วนพริกไทยขาว (พริกไทยล่อน)
จะมีน้ำมันหอมระเหยต่ำกว่าพริกไทยดำ ดังนั้นตัวที่ทำให้ช่วยขับลมก็คือ พวกน้ำมันหอมระเหยนั่นเอง

วิธีเตรียมพริกไทยเพื่อทำเป็นยาสมุนไพรที่ไม่ยากให้นำผลแก่จัดไปตากแดดให้แห้ง
ในแต่ละครั้งจะรับประทานครั้งละ 15-20 ผล (ผลแก่จัดตากแห้ง)
ซึ่งเมื่อบ[ำไมพืงประสงค]อกมาแล้วจะหนักประมาณ 0.5-1 กรัม เมื่อบดเป็นผงแล้วก็นำไปชงกับน้ำอุ่นรับประทาน
หรือทำเป็นลูกกลอนก็ได้ แต่บางท่านก็รับประทานผลแก่ตากแห้ง 15-20 ผล โดยไม่บดเลยก็มี ซึ่งก็ได้เหมือนกัน
เนื่องจากพริกไทยจัดเป็นอาหารและยาด้วย ดังนั้นผลข้างเคียงแทบจะไม่พบเลย แต่มีข้อควรระวังคือ
ไม่ควรใช้กับหญิงมีครรภ์ เนื่องจากพริกไทยมีรสเผ็ดและจัดเป็นยาร้อน

ที่มา ... ชีวจิต ปีที่2 ฉบับที่ 27 16 พฤศจิกายน 2543 หน้า 60-61