

## มะขามป้อม....ไม้ในพุทธประวัติ....บำรุงตับ

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

## มะขามป้อม.....ไม้ในพุทธประวัติ....บำรุงตับ



### มะขามป้อม บำรุงตับ

มะขามป้อมเป็นสมุนไพรที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เป็นผลไม้ที่จัดเป็นโอสถในตัวของพระภิกษุสามารถเก็บไว้ฉันได้แม้ในยามวิกาล

ปัจจุบันมีการศึกษาประโยชน์ของมะขามป้อมมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการยืนยันสรรพคุณของเก่า และค้นพบของใหม่ๆ มากขึ้น เช่น มะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก กลูตาอิกว่ามีมากกว่าแอปเปิ้ลถึง 160 เท่า และวิตามินซีในมะขามป้อมยังสามารถคงสภาพอยู่ได้แม้จะถูกทำให้แห้งหรือเก็บในสภาวะเย็นเป็นเวลานาน

การศึกษาในภายหลังช่วยให้เข้าใจเพิ่มขึ้นอีกว่า ในผลมะขามป้อมมีสารพวกแทนนินและโพลีฟีนอล ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดออกซิเดชั่นของวิตามินซี จึงทำให้วิตามินซีรักษาสภาพไว้ได้นาน ดังนั้นทั้งปริมาณและคุณภาพของวิตามินซีในมะขามป้อมจึงไม่ต้องตั้งคำถามให้แคลงใจ

เปรียบเทียบได้ว่า กินมะขามป้อมเพียง 1 ผล ก็จะได้รับวิตามินซีเพียงพอสำหรับร่างกายใน 1 วัน

ในมะขามป้อมยังมีแร่ธาตุพวกฟอสฟอรัส แมกนีเซียม กำมะถันเหล็ก แร่กานีส สังกะสี คอปเปอร์ โซเดียม เซเลเนียม สูงกว่าแอปเปิ้ลหลายเท่าตัว

การที่มะขามป้อมมีวิตามินซีสูงจึงทำให้มะขามป้อมเป็นแหล่งของธาตุเหล็กได้ดี เพราะวิตามินซีช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก นอกจากนี้ มะขามป้อมยังมีกรดอะมิโนแอซิดที่จำเป็นแก่ร่างกาย ซึ่งพบได้น้อยในพืช คือ lysine และ methionine กรดอะมิโนแอซิดเหล่านี้มีมากกว่าในแอปเปิ้ลถึง 3 เท่า

ใครที่ต้องการควบคุมอาหาร แต่ก็กลัวขาดกรดอะมิโนแอซิดที่สำคัญ ไม่ควรมองข้ามมะขามป้อม

**สรรพคุณทางยาของผลมะขามป้อม**มีมากมายหลายอย่าง ตั้งแต่ฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

**แต่ฤทธิ์ที่น่าสนใจของผลมะขามป้อมในปัจจุบันคือ** ฤทธิ์ยับยั้งความเป็นพิษต่อตับ มะขามป้อมอยู่ในสกุลเดียวกับพวกหญ้าไต่ใบที่เคยมีรายงานว่า มีฤทธิ์รักษาอาการตับอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

ในการศึกษาฤทธิ์ของมะขามป้อมพบว่า น้ำคั้นผลมะขามป้อมสด มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดพิษต่อตับของสารพิษพวกโลหะหนักได้ และยังมีรายงานว่า สารสกัดของมะขามป้อม ลูกไต่ใบและโกฐกานพร้าว สามารถยับยั้งการเกิดมะเร็งต่อตับได้ดีเมื่อทดสอบในสัตว์ทดลอง

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่าผลมะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านมะเร็งในหนูโดยกระตุ้น natural killer cells และ antibody dependent cellular cytotoxicity (ADCC) activities ในหนู ซึ่งอาจพูดได้ว่ามะขามป้อมเป็นผลไม้ที่มีสารแอนติออกซิเดชันอย่างแรง

ปัจจุบันมะขามป้อมได้ยกฐานะตนเองเป็นส่วนประกอบของยา ที่ได้รับการจดสิทธิบัตรในอเมริกาแล้ว ซึ่งมีอยู่ในหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น Shawkat ซึ่งเป็นยาที่มีผลมะขามป้อมเป็นส่วนประกอบหลักถึง 40% ระบุว่า ไซรับรักษาผู้ป่วยที่กำลังมีอาการของโรคตับอักเสบบีและซีได้ผลดี และยังระบุเพิ่มเติมว่า ยาดังกล่าวมีผลกระตุ้นเซลล์ตับทดแทนเซลล์ที่ถูกทำลาย ลดคอเลสเตอรอล กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ และเพิ่มการตอบสนองของภูมิคุ้มกันส่งผลให้สามารถกำจัดดีเอ็นเอของไวรัสที่ยังไม่ตายจนหมดสิ้น

ยาอีกชนิดหนึ่งที่มีมะขามป้อมเป็นส่วนประกอบและได้รับการจดสิทธิบัตรชื่อ Livzon ซึ่งเป็นสารสกัดด้วยน้ำของสมุนไพรรวม 5 ชนิด ใช้สำหรับป้องกันหรือรักษาโรคจากสภาวะเอดส์ ไขหวัดใหญ่ วัณโรค ตับอักเสบบี ตับแข็งและสภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังเป็นส่วนผสมของยา Livad รักษาตับอักเสบบี ยา Glufac รักษาเบาหวาน เป็นต้น

หมอยาพื้นบ้านของไทยนิยมใช้ผลมะขามป้อมแก้อาการไอ ขับเสมหะ แก้อาการปวดท้อง ริดสีดวงทวาร ตีขาน ยาระบาย บำรุงร่างกาย หรือจะเรียกว่ามะขามป้อมเป็นยาอายุวัฒนะของคนไทยดีจๆ นี้เอง

ปัจจุบันรัฐบาลพยายามส่งเสริมโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

หากคนไทยช่วยกันหันมามองคุณค่าของมะขามป้อม คิดค้นผลิตภัณฑ์จากมะขามป้อมก็คงจะดีไม่น้อย เพราะมะขามป้อมขึ้นได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย

เป็นผลไม้ที่เรากินกันมานาน คุณค่ามากมายกว่าผลเล็กๆ

ทุกวันนี้เห็นโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรผลิตน้ำมะขามป้อมบรรจุขวด แต่ติดที่กฎระเบียบของคณะกรรมการอาหารและยา ทำให้ไม่สามารถแจ้งสรรพคุณของมะขามป้อมได้ ก็ทำให้คนที่สนใจชวนช่วยหาความรู้เอาเอง นอกจากเครื่องตีมูรสดี สรรพคุณคับขวดแล้ว โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรยังพัฒนามะขามป้อมเป็นยาน้ำแก้ไอ ที่ผู้บริโภคหลายท่านนิยมใช้

คนในยุคนี้มีโอกาสจะเป็นโรคตับอักเสบ โดยเฉพาะคนไทยเป็นมะเร็งตับมากกว่ามะเร็งชนิดอื่นๆ หากเราพัฒนาผลิตภัณฑ์จากมะขามป้อม เป็นเครื่องดื่ม เป็นยา เป็นอาหารกินเล่นก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพตับของคนไทย

ไม่ต้องคอยซื้อผลิตภัณฑ์มะขามป้อมจตสิทชิบัตรยูเอสเอ !

ข้อมูลจาก : [www.samoonpri.com](http://www.samoonpri.com)