

?มะเร็ง? พืชสมุนไพร แต่ไม่ใช่ ?ยาวิเศษ?

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

“มะเร็ง” พืชสมุนไพร แต่ไม่ใช่ “ยาวิเศษ”

กระแสรักษาสุขภาพยังคงเห็นหน้าอย่างต่อเนื่อง ทั้งในสังคมไทยและสังคมโลก ประชากรไม่น้อยหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น และยังคงมีแว้วว่าจะสนใจไปอย่างนี้เรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับว่าช่วงไหน "ฮิต" อะไร แต่ที่แน่ๆ และยังคงยืนพื้นในความนิยมของคนส่วนใหญ่ ยังคงเป็น "สมุนไพร" โดยในขณะนั้น "เทรนด์" โดมาหยุดอยู่ที่ผักพื้นบ้าน เจ้าของนาม "มะรุม"

"มะรุม" เป็นพืชพื้นบ้านที่มีทั่วทุกภาคของประเทศไทย ทำให้มีการเรียกชื่อมะรุมแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น คำว่ามะรุมนี้ เป็นคำเรียกขานของคนภาคกลาง ในขณะที่ฝั่งอีสานบ้านเฮาเรียกว่า "ผักอีฮุม หรือ บักฮุม" ส่วนหมู่เขาจาวเหนืออาว "บะคองกอม" ส่วนชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กานางแดง" คนชายขอบจังหวัดแม่อองสอกลับให้ชื่อแกมเหมือนยงชวานโหลิมรสชา "ผักเนื้อไก่"

ครัวไทยแต่โบราณนำมะรุมมาปรุงเป็นอาหารหลากหลายตำรับ ในขณะที่ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยก็นำแทบทุกส่วนของมะรุม ไม่ว่าจะเป็นใบ ดอก ผล เมล็ด เปลือก ราก ฝัก ฯลฯ โดยสรรพคุณทางสมุนไพรในแต่ละส่วนก็มีต่างๆ กันไป

ปัจจุบันขณะนี้ได้มีการโฆษณาสรรพคุณของมะรุมอย่างแพร่หลาย บางทีก็ว่าช่วยต้านมะเร็ง ช่วยรักษาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสุขภาพ และสรรพคุณอื่นๆ อีกร้อยแปดพันประการ ทำให้แคว้นผู้รักสุขภาพทั้งหลายตื่นตัวและตื่นตื้นเตนอีกครั้งกับสมุนไพรที่ดูเหมือนว่าจะ "มหัศจรรย์" ชนิดนี้ ไม่ต่างกับปรากฏการณ์กระชายดำและยอ ที่บูมเปรี้ยงปร้างช่วงก่อนหน้านี้ และก็เลือนหายไปกับสายลมแล้ว

และล่าสุด "กระแสมะรุมพีเวอร์" ได้แพร่ระบาดจนกระทั่งบริษัทเอกชนหลายแห่งได้ผลิต "แคปซูลมะรุม" ออกมาขายกันเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผัก แต่อยากได้คุณประโยชน์ของสมุนไพร รวมถึงผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาบำรุงสุขภาพ แต่อยากได้อาหารเสริมเพื่อเป็นการบำรุงทางลัด

ภญ.สุภาพร พิพัฒน์ แห่งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโรงพยาบาลที่ใช้แนวการรักษาด้วยแพทย์แผนไทยเป็นหลัก กล่าวถึงคุณสมบัตินิยมของมะรุมว่า มะรุมเป็นผักที่มีสารอาหารเกือบครบ วิตามินสูง มีโปรตีนสูง ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะกับเยาวชนที่ขาดอาหารในพื้นที่กันดาร โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี เช่น เยาวชนในประเทศเอธิโอเปีย รวมถึงในพื้นที่ที่เกิดวิกฤติขาดแคลนอาหารอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม การบริโภคมะรุม ประชาชนต้องเข้าใจก่อนว่ามะรุมไม่ได้รับโรคได้สารพัดโรค ไม่ใช่ยมหัศจรรย์ หากคือผักพื้นบ้านที่คนไทยใช้เป็นวัตถุดิบทำอาหารมาหลายรุ่นแล้ว ไม่ใช่ยารักษาโรคที่กระแสนิยมเขาใจ

"มะรุมมีฤทธิ์ร้อน ก็จะช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนโลหิต แล้วก็มีความเชื่อว่ามีช่วยเรื่องเบาหวานกับความดันโลหิตสูง ในส่วนตรงนี้ต้องพิสูจน์วิจัยกันต่อไป แต่ที่ห่วงก็คือ หากคนเข้าใจว่ามันเป็นยา ไม่ใช่พืชผัก และรับประทานมันในฐานะยารักษาโรค คนจะไม่รับประทานยาแผนปัจจุบันที่ผลออกมาเพื่อรักษาโรคอื่นๆ โดยตรง"

ภญ.สุภาพร กล่าวต่อไปอีกว่า การบริโภคมะรุมนั้น อยากให้ประชาชนเข้าใจว่ามันคือผักพื้นบ้าน อยากให้บริโภคอย่างเข้าใจ เพราะจริงๆ แล้วมะรุมก็ไม่ได้ปลอดภัยไปเสียทั้งหมด เพราะในตัวของมันเป็นพืชด้วยเหมือนกัน

"อย่างที่เป็นอกมะรุมเป็นพืชร้อน หากสตรีมีครรภ์รับประทานอาจจะทำให้แท้งได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเลือดก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากจะทำให้เม็ดเลือดแตกง่าย รวมถึงคนเป็นโรคเกาต์ ก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากมะรุมมีโปรตีนสูง"

อย่างไรก็ตาม เกษตรกรแห่งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ย้ำว่า ไม่ใช่การบริโภคมะรุมเป็นของไม่ปลอดภัย เพราะคนไทยแต่โบราณก็นำมะรุมมาประกอบอาหารในฐานะพืชผักท้องถิ่น แต่สำหรับผู้ที่คิดเสริมสุขภาพทางลัดด้วยการไปซื้อมะรุมสกัดเป็นเม็ดแคปซูลมารับประทานนั้น อยากให้ระมัดระวังสักนิด เพราะมะรุมสกัดยังไม่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

"มะรุมรับประทานได้ไม่บริบทของอาหาร ปลอดภัย ไม่อันตราย และมีประโยชน์ตามสมควรในฤทธิ์ของสมุนไพร ที่ไม่อันตรายเพราะเราไม่ได้รับประทานทุกวัน และรับประทานไม่ปริมาณไม่มากนัก แต่อยากจะฝากเตือนไปยังผู้ที่รักสุขภาพว่า สำหรับมะรุมสกัดที่มีอยู่มากในตลาดขณะนี้ค่อนข้างน่าเป็นห่วง และหากจะเลือกรับประทานคงจะต้องดูกันดีๆ เพราะเราไม่รู้ว่าเขาสกัดจากส่วนไหน แต่ละส่วนมีฤทธิ์และออกฤทธิ์ออกฤทธิ์อย่างไรในระบบต่างๆ กัน และไม่รู้ว่ายาที่สกัดมาจากมีสารอะไรบ้าง และมีมากน้อยแค่ไหน และใส่อะไรไปเพิ่มอีกบ้าง ที่สำคัญคือตอนนั้นยังไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์สกัดจากมะรุม และก่อนหน้านั้นก็เคยปรากฏเช่นกันในกรณีของซีเหล็ก ที่ออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาโรคไตลง จึงมีการผลิตเป็นซีเหล็กสกัดบรรจุแคปซูล ซึ่งพอคนใช้รับประทานเข้าไป ปรากฏว่า มีหลายรายมีอาการผิดปกติทันที"

เกษตรกรแห่งโรงพยาบาลใหญ่ในจังหวัดปราจีนบุรี ยิ่งให้รายละเอียดถึงประสบการณ์ด้านเภสัชกรรักษาของมะรุมจากที่เธอได้ทำงานกับหมอพื้นบ้านต่อไปอีกด้วยว่า เนื่องจากมะรุมมีฤทธิ์ร้อน จึงมีการนำมะรุมไปใช้เพื่อแก้อาการปวดเมื่อย เหน็บชา ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดี ในบริบทของหมอพื้นบ้านก็ใช้มะรุมในการควบคุมอาการความดันโลหิตสูง โดยนำยอดมะรุมสด นำมาโขลกคั้นน้ำผสมน้ำผึ้ง ดื่มวันละครั้ง แก่ความดันขึ้น ซึ่งหมอพื้นบ้านทางแถบไทยใหญ่ก็ใช้มะรุมคุมความดันเช่นเดียวกัน

"ส่วนคนที่มีการเหน็บชา ก็มะรุมก็ช่วยแก้ได้เหมือนกัน เพราะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี แต่คุณสมบัติก็ไม่ได้โดดเด่นมากนัก นอกจากนี้ ดอกอ่อนของมะรุมยังช่วยป้องกันหวัด และมีวิตามินซีสูงอีกด้วย ดีที่สุดคือของมะรุมเป็นอาหาร ต้องรับประทานอย่างเข้าใจ คนเราต้องรับประทานหลากหลาย รับประทานให้ครบทุกรส เพราะอาหารที่หลากหลายจะเข้าไปบำรุงร่างกายไปในทุกๆ ระบบ เราต้องการอาหารหลายอย่าง ไม่ใช่จากมะรุมอย่างเดียว ขอบยอให้เขาใจผิด อย่ามองมะรุมเป็นยารักษา"

ในขณะที่ รศ.ดร.พนมาศ สุนทรเจริญนท์ อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรอย่างหาตัวจับยากคนหนึ่งในประเทศไทย คาดคะเนที่มาของกระแสนิยมมะรุมว่า น่าจะมาจากทางประเทศ ที่มีคนไข้ที่ทดลองรับประทานแล้วปรากฏว่าร่างกายดีขึ้น จากนั้นก็มีคนนำมาทำเป็นฟอร์เวิร์ดเมลลง เป็นข้อมูลลงในอินเทอร์เน็ตบ้าง ทำให้กระแสสุขภาพของมะรุมแพร่ไปในวงกว้าง จนกระทั่งเข้ามาสู่ประเทศไทยในที่สุด

"จริงๆ แล้วข้อมูลมันยังไม่คอนเฟิร์มนะ เป็นกระแสนิยมแบบไฟไหม้ฟาง พอฝรั่งในอเมริกากินแล้วดี ก็มีการส่งเมลล์บอกต่อๆ กัน จนเข้ามาประเทศไทย น่าจะเข้ามาทางชุมชนโซเชียลซึ่งนิยมบริโภคผักและอาหารออแกนิกอยู่แล้ว"

รศ.ดร.พนมาศ กล่าวต่อไปว่า แต่ที่ทราบงานวิจัยด้านมะรุมทางวิทยาศาสตร์มีค่อนข้างน้อย หากเทียบกับสมุนไพรที่อยู่ในกระแสนิยมตัวก่อนๆ นี้ และแม้ว่าจะมีบ้างก็อยู่ในระดับของการทดลองกับหนู และมีข้อมูลด้านลบแฉใจเช่นกัน เช่น มะรุมมีโปรตีนสูง และเป็นโปรตีนที่เกาะกันเป็นก้อน จะไม่เหมาะกับผู้ป่วยบางโรค รวมถึงต่อผู้ป่วยไตโรคเลือดบางชนิดก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากในมะรุมมีสารบางชนิดที่เป็นพิษต่อผู้ป่วยโรคดังกล่าว

"อย่างไรก็ตาม ในมะรุมก็มีวิตามินสูง มีสรรพคุณบำรุงสายตา มีวิตามินเอ มีเบตาแคโรทีน และอาจจะมีส่วนช่วยทางเภสัชที่ช่วยต้านน้ำตาลได้บ้าง การเลือกใช้ต้องระมัดระวัง แต่การนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารนั้น ถือเป็นปริมาณที่ปลอดภัย แต่ในส่วนของกรเลือกจะดูแลสุขภาพแบบรวดเร็วโดยการไปซื้อมะรุมที่สกัดเป็นเม็ดเหมือนยาหรืออาหารเสริมนั้น ต้องดูให้ตัวว่ามีส่วนใหญ่ ออกฤทธิ์อย่างไร ทางที่ดีรับประทานสดเป็นอาหารจะปลอดภัยที่สุด" ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรรายนี้ทิ้งท้าย

ข้อมูล ผู้จัดการออนไลน์ /ที่มา women.thaiza.com