

## 'มะรุ้ม' ต้นไม้มหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2552

## 'มะรุ้ม' ต้นไม้มหัศจรรย์

ผักมะรุ้มจัดเป็นผักพื้นบ้านที่จะหารับประทานได้ง่ายและมีวางขายในช่วงต้นฤดูหนาว ในขณะที่เกษตรกรที่ปลูกมะรุ้มไว้ในบ้านจะได้บริโภคยอดมะรุ้มไปอ่อน, ยอดดอกและผักอ่อนได้ตลอดทั้งปีโดยนำมาต้มหรือลวกให้สุกจิ้มกับน้ำพริกได้หลากหลายชนิด

หรือจะใช้ยอดอ่อนและผักมะรุ้มมาทำ แกงส้ม มีหลายคนนำยอดดอกมะรุ้มไปดองเก็บไว้บริโภคกับน้ำพริก ในทางพฤกษศาสตร์จัดให้ต้นมะรุ้มเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่คนไทยปลูกกันมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้วขณะนี้เรื่อง ที่นายนิตีมิ่งงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า “มะรุ้ม” มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก

ในใบมะรุ้มจะมีวิตามินซีมากกว่าส้ม ถึง 7 เท่า มีธาตุแคลเซียมมากกว่านมถึง 4 เท่า มีวิตามินเอมากกว่าแครอท 4 เท่า มีโปรตีนมากกว่านม 2 เท่า และมีธาตุโพแทสเซียมมากกว่ากล้วย 3 เท่า

ผศ.ดร.เอกกรรอง ขวัญข้าว จากมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี บอกว่าในใบมะรุ้มมีสารอยู่หลายชนิดดังที่ได้กล่าวมา ในทางการแพทย์จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่างกาย ถ้ามีการใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบันจะช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรครูมาติซึมและรักษาโรคตาได้เกือบทุกชนิด ผศ.ดร.เอกกรรองย้ำว่าจะใช้ใบมะรุ้มเพื่อการรักษาโรคควรใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่าสารสกัดน้ำของมะรุ้มน่าจะเป็นสมุนไพรที่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ส่วนงานวิจัยในประเทศอินเดียได้ใช้แอลกอฮอล์สกัดเมล็ดของมะรุ้มมาให้หนูที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นข้ออักเสบ พบว่าสารสกัดมะรุ้มช่วยลดการอักเสบ แต่เป็นการทดลองในหนูเท่านั้น ถึงแม้ยังไม่มีการวิจัยที่ยืนยันชัดเจนว่ามะรุ้มต้านความชราได้ แต่ได้มีการวิเคราะห์พบว่าในมะรุ้มมีสารฟลาโวนอยด์ที่สำคัญอยู่หลายตัวซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ จากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทำให้คนญี่ปุ่นได้มีการผลิตชาใบมะรุ้มออกจำหน่ายและในประเทศเริ่มมีผลิตเป็น แคปซูลใบมะรุ้มจำหน่ายกันบ้างแล้ว แต่ในขณะนี้ทาง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังไม่มีการอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์จากมะรุ้ม เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาพิษวิทยาที่อาจจะเกิดจากการบริโภคมะรุ้มต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ที่ผ่านมามีคนไทยบริโภคมะรุ้มเป็นอาหาร

มีการวิจัยได้สรุปว่าการกินมะรุมจะมีผลต่อการลดไขมันในร่างกาย  
ดังนั้นหากการกินมะรุมมีผลทำให้ขับไขมันออกมาทางอุจจาระมากขึ้น  
นั้นก็หมายถึงไขมันที่กินเข้าไปไม่ถูกดูดซึมในร่างกาย ซึ่งก็ไม่ได้ดีเสมอไป  
เพราะโดยปกติร่างกายเราต้องการไขมันในการใช้เป็นพลังงานและทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติประมาณวันละ  
15-30%.

*ทวิตศักดิ์ชัยเรื่องยศ*