

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2552

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวถึงในคัมภีร์ไบเบิลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค

ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน นอกจากนี้ มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ บำรุงสายตา มีมากกว่าแครอท 3 เท่า

วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม

แคลเซียม บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด

โพแทสเซียม บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

ใยอาหารและพลังงาน ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ประโยชน์ของมะรุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี

2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

3. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทานผลิตภัณฑ์จากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งยังช่วยให้คนทั่วไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ การรักษาโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพทย์รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

7. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม

8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสมำเสมอ จะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

10. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ

11. เป็นยาปฏิชีวนะ

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รุทีนและเคอูเชทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟีโอลลิลควินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลโทโอไซยานेटโคไฮด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู

ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร Helicobacter pylori กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลโทโอไซยานेटไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟออบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนื้ออกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุม วันละ 200 กรัมต่อ กิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวัน เทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อ กิโลกรัม น้ำหนักตัวต่อวัน และให้อาหารไขมันมาก ทั้ง 2 กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับ หัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เอออร์ตา) โดยกลุ่มควบคุมปัจจัยต้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด กลุ่มที่กินมะรุมพบการขับคอเลสเตอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น มีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตลดลง สรุปว่าการให้ใบมะรุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน

(silymarin กลุ่มควมคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

ข้อมูลจาก มะรุ้ม พีชมหัศจรรย์ เขียนโดย D.Healer เมื่อ 17 เมษายน 2008 - 04:55pm

ห้องสมุด E-LIB มะรุ้มลดไขมันป้องกันมะเร็ง รศ.ดร.สุรชาติพย์ ภามรประวัติ

ที่มา.. นิตยสารหมอชาวบ้านปีที่ 29 ฉบับที่ 338 มิถุนายน 2550]

<http://maroom.igetweb.com>