

หน่ออ่านแล้ว ขอบอกต่อ.....

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

“มะรุม” มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lam. วงศ์ *Moringaceae* เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ กินได้หลายส่วน ทั้งยอด ดอก และฝักเขียว แต่ใครๆก็นิยมกินฝักมากกว่าส่วนอื่นๆ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ทางอีสานเรียก “ฝักอีฮุม หรือฝักอีฮิม” ภาคเหนือเรียก “มะค่อมกอน” ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก “กาแห้งแดง” ส่วนชาวน่านแถบแม่ฮ่องสอนเรียก “ฝักเนื้อไก่

แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบดพอกแตกๆ อมไว้ข้างแกม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมาเลย จากประสบการณ์ เนื้อในเมล็ดมะรุม ไซแก่ไอดีดี ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานเนื้อในเมล็ด และใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาว

เพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม หาได้ง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล คนที่ปลูกมะรุมไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุม

ใบอ่อน ช่อดอกและฝักอ่อน
ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุ้ม ใบอ่อน
ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก
จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหม่มกับลาบ ก้อย
แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะไชยอดอ่อน
ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้ ส่วนอื่นๆ
ของโลกจะใช้ใบมะรุ้มประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผักข
มฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสขุนราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ
นอกจากนี้ ไช้ใบตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร
เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครไช้ใบมะรุ้มแห้ง
ปรุงเขาเครื่อง “ผุงั่ว”
กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ
สวนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุ้มในช่วงต้นหนาว
เพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุ้ม หาได้ง่าย
รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่
มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล
คนที่ปลูกมะรุ้มไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดม
ะรุ้ม ใบอ่อน ช่อดอกและฝักอ่อน
ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุ้ม ใบอ่อน
ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก
จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหม่มกับลาบ
ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะไชยอดอ่อน
ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้ ส่วนอื่นๆ
ของโลกจะใช้ใบมะรุ้มประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผัก
ขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสขุนราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ
นอกจากนี้ ไช้ใบตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร

เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุ่
แห้งปรุงเขาเครื่อง “ผงั่ว”

กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ

สวนผักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

เพราะเป็นฤดูกาลของผักมะรุ่ หาได้ง่าย

รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่

มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล

คนที่ปลูกมะรุ่ไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะ

รุ่ ใบอ่อน ช่อดอกและผักอ่อน

ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุ่ ใบอ่อน

ช่อดอก และผักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก

จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหมกกับลาบ

ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะไชยอดอ่อน

ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้ ส่วนอื่นๆ

ของโลกจะใช้ใบมะรุ่ประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผัก

ขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสขมราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ

นอกจากนี้ ใช้ใบตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร

เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุ่

แห้งปรุงเขาเครื่อง “ผงั่ว”

กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ

สวนผักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

คุณค่าทางอาหารของมะรุ่

มะรุ่เป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด
กล่าวถึงในคัมภีร์ไบเบิลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค ใบมะรุ่มีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า
การกินใบมะรุ่ตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3
เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน นอกจากนี้
มะรุ่มีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ บำรุงสายตา มีมากกว่าแครอท 3 เท่า

วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม

แคลเซียม บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด

โพแทสเซียม บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

ใยอาหารและพลังงาน ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

น้ำมันสกัดเมล็ดมะรุม มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมออกจำหน่ายผลิตภัณฑ์ระบุว่า
ไอโซแฟโชนปัญหาโรคปากนกกระจอก หอบหืด

อาการปวดหูและปวดศีรษะ

ช่วยบำรุงสายตาระบบทางเดินอาหารและช่วยระบายกาก

ประเทศอินเดีย

หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมเพื่อเสริมธาตุเหล็ก

แต่ที่ประเทศที่ฟิลิปปินส์และบอสวานา

หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืดใบมะรุม (ภาษาฟิลิปปินส์
เรียก “มาลันเก”)

เพื่อประสะน่านมและเพิ่มแคลเซียมให้กับน่านมแม่เหมือนกับ
คนไทย

ประโยชน์ของมะรุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง10ขวบและลดสถิติ
การเสียชีวิต พิกการและตาบอดได้เป็นอย่างดี

2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

3. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ว่างกาย ทานผลิตผลจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์

เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV

นอกจากนี้ถารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ3ครั้ง

ยังช่วยให้คนทั่วๆไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้
การรักษาโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

6. ถ้ารับประทานสม่าเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง
แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น
ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี
การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้งรังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

7. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม

8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น
หากรับประทานสม่าเสมอ จะทำให้ตามีสภาพที่สมบูรณ์

9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

10. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ

11. เป็นยาปฏิชีวนะ

น้ำมันมะรุม

สรรพคุณ.. ใช้หยอดจุมูกรักษาโรคภูมิแพ้
ไซนัสโรคทางเดินหายใจ ไซหยอดหุ้มาและป้องกันพยาธิในหู
รักษาอาการเยื่อหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก
ใช้ทาผิวหนังรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อราและเชื้อไวรัส
รักษาโรคเริม งูสวัด รักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น
ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา
ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ
รักษาโรคไขข้ออักเสบเกาท์รูมาติกเป็นต้น

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่
เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้
คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ
รูทีนและเคอเวซิทิน (rutin และ quercetin)

สารลูทีนและกรดแคพฟีโอลลิวินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ

และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ.2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์ สนับสนุนการใช้ น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร Helicobacter pylori

กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิมีซิน (niazimicin)

จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอเบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเหียงอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อมูลจาก Thai herbs Clinic

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาว

เพราะเป็นฤดูกาลของฝักรมะรุมา หาได้ง่าย

รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล

คนที่ปลูกมะรุมาไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุมา

ใบอ่อน ช่อดอกและฝักอ่อน ช่อดอกนำไปลวกหรือดอง

เก็บไว้กินกับน้ำพริก น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหมกกับลาบ ก้อย แจ่ว

หรือจะใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้ ฝักรมะรุมาอ่อนผัดน้ำมันหอย
ยำฝักรมะรุมาอ่อนเป็นต้น

ประเทศอื่นๆจะใช้ใบมะรุมาประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผักขมฝรั่ง

หรือปรุงเป็นซอสชั้นราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ

นอกจากนี้ ใช้ใบตากแห้งปั่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร

เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนคร

ใช้ใบมะรุมาแห้งปรุงเข้าเครื่อง “ผงนัว” กับสมุนไพรอื่น

ไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ ส่วนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

ในคัมภีร์ใบเบิ้ลกล่าวไว้ว่า มะรุมาเป็นพืชที่สามารถรักษาทุกโรค

ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้อักเสบ โรคปอดอักเสบ

ฆ่าจุลินทรีย์ หรือเป็นยาปฏิชีวนะ

และแต่ละส่วนของต้นมะรุมายังมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถใช้เป็นยาได้

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมาออกจำหน่ายผลิตภัณฑ์ระบุว่าใช้

แก้ไข้ปัญหาโรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหูและปวดศีรษะ

ช่วยบำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบายกาก

ประเทศอินเดีย หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมาเพื่อเสริมธาตุเหล็ก

แต่ที่ประเทศฟิลิปปินส์และบอสวานาหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนม

จะกินแกงจืดใบ มะรุมา (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียก “มาลิ่งเก”) เพื่อประสะน้ำนม

และเพิ่มแคลเซียมให้กับน้ำนมแม่เหมือนกับคนไทย

"มะรุมา" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lam.

วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ
ต้นมะรุมนพบได้ทุกภาคในประเทศไทย
ชื่อมะรุมนี่ เป็นคำเรียกของชาวภาคกลาง
หากเป็นทางภาคเหนือจะเรียกว่า "ผักมะค้อนก้อม"
ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียก "ผักอีฮุม หรือผักอีฮิม"
ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กาแน่นงเดิง"
ส่วนชาวจานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่" เป็นต้น

ลักษณะต้นมะรุมน

มะรุมนเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง

ใบเป็นแบบขนนก หรือคล้ายกับใบมะขามออกเรียงแบบสลับกัน
ผิวใบสีเขียวด้านล่างสีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว
กลีบดอกมี 5 กลีบผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร
ลักษณะเหมือนไม้ติ๊กตอง เปลือกผลหรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอด
และส่วนมนเป็นระยะตามความยาวของฝักฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล
เมล็ดมีเยื่อหุ้มกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเล็ก
เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร

มะรุมน เป็นพืชที่ปลูกง่ายเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด
ต้องการน้ำ และความชื้นปานกลางขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด
และการปักชำการปลูกการดูแลรักษาที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน
เกษตรกรจึงมักนิยมปลูกมะรุมนไว้ริมรั้วบ้านหรือหลังบ้าน 1-2 ต้น
เพื่อให้เป็นผักคู่บ้านคู่ครัวแบบพอเพียงที่ไม่ต้องซื้อหา

มะรุมน เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน

เช่น ราก จะมีรสเผ็ด หวาน ขมแก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ
เปลือก จะมีรสร้อน ช่วยขับลม
ใบช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ
ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา
ฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้ เป็นต้น

ยา :

ส่วนที่ใช้ : เปลือกต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

ฝัก -ปรุงเป็นอาหารรับประทานแก้ไข้หัวลม เปลือกต้น - มีรสร้อนรับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุณธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก)

ราก - มีรสเผ็ด หวานขม แก้บวม บำรุงไฟธาตุมีคุณสมบัติเสมอกับกุ่มบก

- แก้พิษ ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ

แพทย์ตามชนบทใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบดพอกต่างๆ
อมไว้ข้างแก้มแล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมาเลย

เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไอได้ดีใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม
วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก
การรับประทานเนื้อในเมล็ดและใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้

ข้อควรระวังในคนที่ เป็นโรคเลือด G6PD (โรคเม็ดโลหิตแดงแตกกระจาย)ไม่ควรรับประทาน
คุณค่าทางอาหารของมะรุม

ใบ มะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2
เท่าการกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3
เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนี้มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอบำรุงสายตา มีมากกว่าแครอท 3 เท่า

วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม

แคลเซียม บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด

โพแทสเซียมบำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

ใยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุมมีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

กรัม (คุณค่าทางโภชนาการของอาหารอินเดีย พ.ศ. 2537)

พลังงาน 26 แคลอรี

โปรตีน 6.7 กรัม (2 เท่าของนม)

ไขมัน 0.1 กรัม

ใยอาหาร 4.8 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 3.7 กรัม

วิตามินเอ 6,780 ไมโครกรัม (3 เท่าของแคโรทีน)

วิตามินซี 220 มิลลิกรัม (7 เท่าของส้ม)

แคโรทีน 110 ไมโครกรัม

แคลเซียม 440 มิลลิกรัม (เกิน 3 เท่าของนม)

ฟอสฟอรัส 110 มิลลิกรัม

เหล็ก 0.18 มิลลิกรัม

แมกนีเซียม 28 มิลลิกรัม

โพแทสเซียม 259 มิลลิกรัม (3 เท่าของกล้วย)

ประโยชน์ของมะรุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบและลดสถิติการเสียชีวิต
พิการและตาบอดได้เป็นอย่างดี

2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

3. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายทานผลผลิตผลจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์
เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้การรับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3
ครั้งยังช่วยให้คนทั่วไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้การรักษาโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

6. ถ้ารับประทานสม่าเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น
ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี
การดื่มหม่ามะรุมจะช่วยให้การแพ้งรังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

7. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบโรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูกโรครูมาติซึม

8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่นโรคต้ามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น
หากรับประทานสม่าเสมอจะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสียท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

10. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจและโรคปอดอักเสบ

11. เป็นยาปฏิชีวนะ

ราก มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ

เปลือกจากลำต้น มีรสร้อนนำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบหนึ่งให้ร่อนนำมาใช้ประคบ แก้อาการปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอตามธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมากๆ) แพทย์ตามชนบท จะใช้เปลือกมะขามสดๆ ตำบดพอกแก้มแก้มแก้มแล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา

กระพี้แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม

ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ แก้เสมหะเป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่าใบมะขามมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบมะขามตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

ดอกช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตาใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย

ฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้

เมล็ด นำ เมล็ดมะขามมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรครูมาติซึม และรักษาโรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา

เนื้อในเมล็ดมะขามใช้แก้ไอได้ดี

การรับประทานเนื้อในเมล็ดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้

นอกจากนี้กากของเมล็ดที่เหลือจากการทำน้ำมัน สามารถนำมาใช้ในการกรองหรือทำน้ำให้บริสุทธิ์เป็นน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่งและยังสามารถนำมาทำปุ๋ยต่อได้อีกด้วย

สรรพคุณ.. ใช้หยอดจุมรักษาโรคภูมิแพ้ ใช้น้ำสกัดทางเดินหายใจ ใช้หยอดหูและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเยื่อหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก ใช้ทาผิวหนังรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อราและเชื้อไวรัส รักษาโรคเรื้อรัง งูสวัดรักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ รักษาโรคไขข้ออักเสบ เกาต์ รูมาติกเป็นต้น การทำน้ำมันมะขามมี 3 วิธีใหญ่ ๆ

1. นำเมล็ดมะขามในฝักแก่มาทำการทอดในน้ำมันมะพร้าวด้วยไฟอ่อนๆ จนเมล็ดแห้งกรอบ

2. นำเมล็ดมะขามในฝักแก่มาบดละเอียดแล้วผสมน้ำ แล้วนำไปกลั่นเหมือนการต้มเหล้า

3. วิธีนี้สำคัญเพราะไม่มีความร้อนมาเกี่ยวข้อง

ไม่มีน้ำมันมาเกี่ยวข้องเป็นการบีบเย็นเลยทำให้คุณรักษาคุณค่าสารสำคัญได้มาก และได้น้ำมันคุณภาพดีที่สามารถเก็บไว้ได้นาน

น้ำมันมะขาม บีบเย็น

เริ่มจากการนำเมล็ดมะขามจากฝักแก่มาตากแดด

เพื่อไล่ความชื้นแล้วทำการบีบด้วยเครื่องบีบอัดระบบสุญญากาศจากเมล็ดมะรุม 6 กิโลกรัมได้น้ำมันมะรุม 150 ซีซี

ชะลอความแก่

กล่าว

กันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รุทีนและเคอูเอเซทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟีโอลลิลควินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก้ จอประสาทตา

มาจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปีพ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพสนับสนุนการใช้หน้าคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู

ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร *Helicobacter pylori* กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมหนึ่งอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุม วันละ 200 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก

การกินมะรุมมีผลลดไขมันในร่างกาย

ที่ประเทศอินเดียมีการใช้ใบมะรุมลดไขมันในคนที่โรคอ้วนมาแต่เดิม การศึกษาการกินสารสกัดใบมะรุมในหนูที่กินอาหารไขมันสูงมีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุมนอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตลดลง

สรุปว่าการให้ใบมะรุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

จากการวิจัยมะรุมสามารถขับไขมันในเส้นเลือด ในตับและในไตได้ แต่ไม่เป็นตัวขับนำหากจะรักษาอาการบวมจากโรคไต ควรรับประทาน ตะไคร้ แขนสับประรด อ้อยแดง หรือทุเรียนคั่วแทนน้ำดื่ม จะใช้ตัวเดียวหรือหลายตัวผสมได้ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้จะออกฤทธิ์ในการขับน้ำปัสสาวะ และรักษาอาการอักเสบทางเดินปัสสาวะได้ดีกว่า อีกทั้งไม่มีผลข้างเคียงเหมือนยาขับปัสสาวะแผนปัจจุบันที่จะทำให้หือ้อได้ค่ะ

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับโดยมีผลกับระดับเอนไซม์แอสตาเทอะมีโนทรานสเฟอเรส อะลานีน

ทรานมิโนทรานสเฟอเรสอัลคาไลน์ฟอสฟาเทส และบิลิรูบินในเลือดและมีผลกับปริมาณไลพิดและไลพิดเพอร็อกซิเดสในตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน (silymarin กลุ่มควบคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

ข้อแนะนำในการรับประทานสมุนไพร

1. ควรศึกษาให้ดีก่อนว่าสมุนไพรชนิดนั้นมีฤทธิ์ทางใดมีข้อห้ามและข้อควรรับประทานอะไรบ้าง จึงจะเกิดประโยชน์และไม่เป็นโทษ

2. หากสงสัยควรถามแพทย์แผนไทยหรือผู้รู้ให้กระจ่างก่อนจึงจะปลอดภัย

3. ปกติแล้วสมุนไพรทุกชนิด

หากเรารับประทานเป็นประจำเพื่อส่งเสริมสุขภาพควรรู้ได้หยุดรับประทานเป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพ และขับสารที่สะสมออกบ้างจะทำให้ได้รับประโยชน์ได้เต็มที่และไม่เกิดผลข้างเคียง