



# “มะรุม”พืชเพื่อชีวิต อเมริกาให้เป็นซูเปอร์ฟู้ด สหประชาชาติใช้ช่วยชีวิตเด็กอดอยาก!.. เรื่องนี้ทาสแมวต้องอ่าน!

**พืชผัก เล่าสนุก**  
● โรม บุนนาค ●

วิตามินเอ เพิ่มขึ้น ๑๐ เท่าของแครอท  
แคลเซียม เพิ่มขึ้น ๑๗ เท่าของนมสด



โพแทสเซียม เพิ่มขึ้น ๑๕ เท่าของกล้วยสุก  
โปรตีน เพิ่มขึ้น ๔ เท่าของโยเกิร์ต

และมีธาตุเหล็ก เพิ่มขึ้น ๒๕ เท่าของผักขม  
ด้วยเหตุนี้ องค์การสหประชาชาติจึงสนับสนุนให้ค้นคว้า และวิจัยในเรื่องมะรุมอย่างกว้างขวาง มีการนำใบมะรุมแห้งซึ่งมี โปรตีนสูงมาบดละเอียด แล้วใส่แคปซูลส่งไปช่วยเด็กที่ขาดสาร อาหารในประเทศด้อยพัฒนา ซึ่งมีเด็กพิการหรือตาบอดเนื่องจาก ขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก แต่ใบมะรุมนี้ก็สามารถช่วยเด็ก เหล่านั้นตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๑๐ ขวบ พ้นจากพิการและตาบอด ได้เป็นอย่างดี เติบโตได้อย่างสมบูรณ์

ในบทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนของคุณอาจารย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในเรื่อง “มะรุม พืชที่คุณคน อยากรู้” กล่าวถึงภาพรวมจากการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า มะรุม มีฤทธิ์ที่น่าสนใจมากมาย เช่น ฤทธิ์ลดความดันโลหิต ด้านการ เกิดเนื้องอก ต้านมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอล ด้านการเกิด แผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันตับอักเสบ ต้านออกซิเดชัน ต้าน เชื้อแบคทีเรีย ลดระดับน้ำตาล และฤทธิ์ด้านการอักเสบ

ในตำรายาพื้นบ้านของไทย ใช้ใบมะรุมพอกแผลช่วยห้าม เลือด ทำให้นอนหลับ เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ และช่วยแก้ไข้ ใช้ส่วนดอกและผลเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะและแก้ไข้เช่นกัน ส่วน

มะรุม หรือ Moringa ถือได้ว่าเป็นพืชมหัศจรรย์อีกอย่าง หนึ่ง มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียและแอฟริกา แต่ก็ปลูกกันอยู่ทั่วไป ในโลก มีหลักฐานว่าใช้กันมากกว่า ๔,๐๐๐ ปีแล้ว โดยกรีก โรมัน และอียิปต์ สักตนามันใช้เป็นน้ำหอมและโลชั่นทาผิว คัมภีร์ไบเบิล ว่าใช้รักษาได้ทุกโรค คนอเมริกันพบว่าปลูกไว้ก็เหมือนมีโรงพยาบาล อยู่ในบ้าน และถูกยกย่องให้เป็น “ซูเปอร์ฟู้ด ประจำปี ๒๐๒๒” โดยห้างซูเปอร์มาร์เกตที่จำหน่ายอาหารประเภทออแกนิก หรือ อาหารจากการเกษตรที่ไม่ใช้สารเคมี และคาดการณ์ตลาดการ บริโภคผลิตภัณฑ์มะรุมของโลกจะเติบโตมีมูลค่าถึงปีละ ๒.๘๕ พันล้านเหรียญสหรัฐ มีผลิตภัณฑ์ในรูปแบบแคปซูล สกัดเป็นน้ำมัน ผสมในอาหารขบเคี้ยว และเมนูอาหารต่างๆ ตลอดจนเครื่องดื่ม ออแกนิกตลาดมากมาย

ทั้งนี้ จากงานวิจัยต่างๆ พบว่า มะรุมเป็นพืชเพื่อชีวิตโดย แท้ ทุกส่วนไม่ว่า ใบ ผัก ดอก เมล็ด เปลือกของลำต้น จนถึงราก ล้วนอุดมไปด้วยคุณค่าทางด้านโภชนาการและทางการแพทย์ ทั้ง ยังมีมากกว่าพืชยอดนิยมอื่นๆ อย่างไม่น่าเชื่อ อย่างเช่น

ใน ใบมะรุม มีวิตามินซี ๗ เท่าของส้ม จึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้แข็งแรง ต่อต้านการเป็นหวัดได้ดี และแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน มีวิตามินเอ ๔ เท่าของแครอท ช่วยในเรื่องของจอประสาท ตา และยังช่วยบำรุงผิวพรรณ

มีแคลเซียม ๔ เท่าของนมสด ช่วยเสริมสร้างฟันและ กระดูกให้แข็งแรง

มีโพแทสเซียม ๓ เท่าของกล้วยสุก ช่วยบำรุงสมองและ ประสาท

มีโปรตีน ๒ เท่าของโยเกิร์ต ช่วยเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ได้ดี และเมื่อนำ ใบมะรุมไปตากแห้ง วิตามินซีจะลดลงไปเหลือ แค่ ๐.๕ ของส้ม แต่สารอาหารอื่นกลับเพิ่มขึ้นอย่างน่าทึ่ง คือ



เมล็ดคบดพอกแก้ปวดตามข้อและแก้ไอ

ส่วนสรรพคุณของมะรุมที่ค้นพบใหม่และใช้กัน ในสมัยนี้ก็คือ มะรุมมีส่วนอย่างมากในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย นอกจากจะช่วยให้ปอดแข็งแรง รักษาโรคทางเดินหายใจ รักษาโรคโลหิตจาง อักเสบ กำจัดพยาธิในลำไส้ โรคไขข้ออักเสบ โรคเกาต์ รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้แล้ว สหรัฐฯยังค้นพบว่ามะรุมยังช่วยควบคุมโรคเอดส์ ให้คนเป็นโรคนั้นสามารถมีชีวิตอย่างคนทั่วไปได้ และนำไปใช้ได้ผลในแอฟริกา ส่วนคนเป็นมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมก็จะช่วยการแพทย์รังสีให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น หรือคนที่ดื่มหรือรับประทานมะรุมสม่ำเสมอ ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นมะเร็งได้

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมะรุมหรืออะไรก็ตามที่มีประโยชน์ ล้นเหลือ ก็ย่อมมีโทษควบคู่มาด้วย ด้วยถ้าใช้อย่างไม่เหมาะสม เช่น ถ้ากินมะรุมติดต่อกันนาน ก็จะเป็นอันตรายต่อตับ โดยเฉพาะคนที่เป็โรคตับอยู่แล้ว ผู้ป่วยโรคเลือด ก็จะทำให้เม็ดเลือดแตกได้ง่าย ผู้ป่วยโรคเกาต์ก็เช่นกัน มะรุมมีโปรตีนสูงมากจะเป็นอันตรายต่อโรคเกาต์ ส่วนหญิงมีครรภ์ก็ไม่ควรกินมะรุม เพราะอาจทำให้ครรภ์เป็นพิษ เกิดแท้งได้ ฉะนั้น ไม่ว่าจะกินมะรุมหรืออะไรก็ตาม ไม่ควรกินมากเกินไป หรือกินซ้ำซาก ควรกินให้หลากหลายเป็นดีที่สุด

วิธีใช้ ควรรับประทานใบมะรุมสด และใช้ใบที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไปจะได้คุณประโยชน์มาก หากจะรับประทานแบบรวก ก็ควรรวกแต่พอควร ไม่ให้ถูกความร้อนมากเกินไปจะทำให้เสียคุณค่า ถ้าจะให้ดีผลสดเร็วก็ต้องใช้วิธีคั้นน้ำดื่ม และควรดื่มน้ำคั้นมะรุมชั้นๆ ไม่เกินวันละ ๑ ซ้อนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ เด็กก็ลดขนาดลงไปตามอายุ

ส่วนยอดอ่อน ใบอ่อน ตลอดจนช่อดอกอ่อนๆ ก็นำไปลวกจิ้มน้ำพริก หรือแจ่ว ลาบ ได้ดี

สำหรับผักมะรุมที่นิยมมาทำเป็นอาหาร จะออกมามากใน

ช่วงฤดูหนาว แต่ถ้าใจร้อนไม่ต้องรอถึงแก่ ผักมะรุมอ่อนก็นำไปทำอาหารได้หลายอย่าง โดยใช้แทนถั้วฝักยาวได้เลย ทั้งแกงส้ม ผัดน้ำมันหอย ใส่ทอดมันปลา ไข่ต้ยได้ ฯลฯ รสชาติใกล้เคียงกัน

เป็นที่น่าสังเกตว่า ชาวไทยใหญ่เรียกผักมะรุมว่า "ผักเนื้อไก่" เพราะเนื้อของผักมะรุมมีกลิ่นรสใกล้เคียงกับเนื้อไก่

สำหรับแกงส้มที่ใช้ผักมะรุม ไม่ว่าจะผักอ่อนหรือผักแก่ ก็ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตลงได้ ทั้งจะช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยกำจัดแบคทีเรีย ไวรัส ทั้งสารฟลาโวนอยด์ ในผักมะรุมยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่

มีอีกเรื่องที่ยากให้เล่าให้ทราบ โดยเฉพาะคนที่เลี้ยงแมว สัตว์เลี้ยงที่น่ารัก หลานสาวคนหนึ่งซึ่งเลี้ยงแมวมาเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งสังเกตเห็นว่าแมวที่เลี้ยงไว้มีอาการเชื่องซึมไม่กินอาหารและอาเจียน จึงฉีดยาให้หมอ คุณหมอตตรวจและวิเคราะห์ว่าเป็นโรคหวัดแมวที่เกิดจากเชื้อไวรัสฟาร์โวไวรัส ซึ่งพบได้ในสัตว์ตระกูลแมว เช่น แมวป่า เสือ สิงโต ฯลฯ และเป็นโรคที่อันตรายมาก คร่าชีวิตแมวไปปีละมากๆ ถ้ามาหาหมอเร็วเมื่อเริ่มมีอาการก็พอช่วยได้ แต่เป็นมากถึงขั้นอาเจียนแสดงว่าเข้าไปทำลายระบบทางเดินอาหารแล้ว จึงช่วยได้แค่ให้ยาแก้อาเจียนและยาลดไข้ใช้แต่เท่านั้น

แต่คนรักแมวไม่ยอมให้น้องแมวจากไปง่ายๆ จึงนึกถึงสมุนไพรที่จะช่วยแมวสุดรัก และนึกขึ้นได้ว่ามะรุมมีคุณสมบัติเด่นอย่างหนึ่งคือต้านแบคทีเรียและไวรัส จึงไปเด็ดใบมะรุมมา ๑ กำมือ ต่ำให้ละเอียดแล้วใส่น้ำลงไปคั้น นำน้ำใบมะรุมชั้นๆ ๒ ซีซี ดูดใส่ไซริงค์ฉีดยา ฉีดใส่ปากน้องแมวที่นอนซึม เช้าและเย็น พร้อมกับฉีดอาหารเหลวบำรุงร่างกายให้ด้วย แค ๓ วันน้องแมวก็นึกขึ้นเดินหาน้ำหาอาหารกินเองได้ตามปกติ และไม่ใช้รักษาแมวของตัวเอง แต่ยังไปช่วยรักษาให้แมวของเพื่อนบ้านในซอยที่ตายจากโรคนี้ไปมากแล้ว ช่วยน้องแมวที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ทั้งซอย

เรื่องนี้แค่คำบอกเล่า แต่ก็น่าพิจารณาที่ว่า น้ำคั้นสดของใบมะรุมมีสารซึ่งมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและไวรัสได้หลายชนิด เช่นเดียวกับน้ำมันที่สกัดจากเมล็ด เปลือกของต้น และราก ซึ่งวงการแพทย์ใช้หยอดหูช่วยบรรเทาอาการปวดหู การใส่ไซริงค์ฉีดเข้าปาก จึงเป็นการฆ่าไวรัสในระบบทางเดินอาหารโดยตรง

ส่วนจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็โปรดพิจารณาดู แต่ถ้าหากเจอสถานการณ์เช่นนี้และไม่มีใครช่วยได้แล้ว ก็ลองใช้ดู ดีกว่าที่จะให้น้องแมวสุดรักตายไปต่อหน้าต่อตา หากใช้แล้วได้ผลอย่างไรก็ช่วยเล่าสู่กันฟังบ้างก็ดี.