

## กาแฟโบราณ...กาแฟเมล็ดมะขาม

รองศาสตราจารย์พร้อมจิต ศรีลัมพ์

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สมัยก่อน การปลูกกาแฟในประเทศไทยยังไม่แพร่หลาย ชาวอีสานนิยมคั่วเมล็ดมะขาม และแกะเนื้อในกินเล่น ตำรายาไทยระบุว่าเพียถ่ายพยาธิไส้เดือน แก้ท้องเสียและแก้คลื่นไส้ ต่อมาเมื่อผู้สังเกตว่ารสคล้ายกาแฟ จึงมีกาแฟเมล็ดมะขามคั่วขาย ทั้งโอเลี้ยงและโอยั่ว บางครั้ง ผสมปนกับกาแฟจริง เพื่อลดต้นทุน เรียกว่ากาแฟโบราณ ถ้าจะมองเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค ก็อาจได้ แต่ทราบไหมว่าเนื้อในเมล็ดมะขาม มีสารที่เป็นยาและเสริมให้คุณค่าของเครื่องดื่มชนิดนี้ดีขึ้น ทั้งทำให้บริโภคคาเฟอีนลดลงด้วย

จากรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ ในปี 2007 นักวิจัยเลือกใช้พาราเซตามอลซึ่งเป็นพิษต่อตับ ทดลองป้อนหนูทดลองขนาด 1 กรัมต่อ กก. น้ำหนักตัว ติดต่อกัน 7 วัน เพื่อทำลายเซลล์ตับ หนู หลังจากวันที่ 3 เริ่มป้อนสารสกัดน้ำของเนื้อในเมล็ดมะขามขนาด 700 มก.ต่อ กก. น้ำหนักตัว หนู เป็นเวลา 9 วัน แล้วตรวจหาค่าเอนไซม์ที่สื่อถึงการอักเสบและการทำลายของเซลล์ตับ วัด น้ำหนักตับที่เหลือ และตัดชิ้นเนื้อตับไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ด้วย ผลระบุว่าสารสกัดเมล็ด มะขามที่ไม่คั่ว สามารถต้านความเป็นพิษของพาราเซตามอลต่อตับหนูทดลองได้ ทั้งยังกระตุ้น การสร้างเซลล์ตับขึ้นทดแทนส่วนที่เสียไป และมีฤทธิ์ปกป้องไตด้วย ต่อมาปี 2012 มีงานวิจัย ของเมล็ดมะขามออกมามากมาย นักวิจัยเผยแพร่ผลงานการวิจัยที่พบว่า ในเนื้อเมล็ดมะขามมี ไชมันและโพลีแซคคาไรด์ (สารประกอบที่เกิดจากการต่อกันของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวจนเป็นสาย ยาว) และพบว่าโพลีแซคคาไรด์จากเมล็ดมะขามละลายได้ดีในน้ำ และมีฤทธิ์เสริมประสิทธิภาพ ของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ซึ่งหมายความว่าหากระบบภูมิคุ้มกัน (ได้แก่กลุ่มเม็ดเลือดขาว หลายชนิดในร่างกาย) บกพร่องหรือน้อยกว่าปกติ โพลีแซคคาไรด์จากเมล็ดมะขามจะกระตุ้นให้ มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถกำจัดเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อไวรัส ซึ่งไม่มียาใด ๆ รักษาได้ รวมทั้งสามารถยับยั้งการเกิดเซลล์เนื้องอกมะเร็งได้ด้วย นอกจากนั้นยังพบว่ามีฤทธิ์รักษาภาวะเบาหวานของหนูทดลองโดยมีกลไก ซับซ้อนหลายวิธี เช่นทำให้เกิดการสร้างเบต้าเซลล์ที่ผลิตอินซูลิน เพิ่มประสิทธิภาพในการ ส่งผ่านกลูโคสที่เยื่อผนังเซลล์เพื่อใช้สร้างไกลโคเจนในตับ (ผ่านทาง GLUT-2) และ ที่กล้ามเนื้อ หัวใจและกล้ามเนื้อในร่างกาย (ผ่านทาง GLUT-4) เป็นต้น

ส่วนเปลือกเมล็ดมะขาม มีส่วนประกอบเป็นแทนนินที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วย

สรุปได้ว่า กาแฟโบราณ รสชาติดีกว่าและมีคุณภาพล้นเกิน เราไม่รู้พื้นภูมิปัญญาไทย และชวนกันดื่มกาแฟเมล็ดมะขามกันดีไหม ท่าน่าจะให้ คั่วเมล็ดมะขามในกระทะด้วยไฟอ่อน ๆ จนหอมและสุกดี แล้วเอามาแกะเปลือกออกแล้วโขลกให้เม็ดมันแตกออก หรือใช้เครื่องบด กาแฟต่อก็ได้ จากการวิจัยสารสำคัญสามารถละลายได้ดีในน้ำ จึงชงแบบกาแฟสดได้เลย