

## Trick-Or-Treat!!...ส่งผักทองมาชะดี ๆ นะ

กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อย่างเข้าปลายเดือนตุลาคม เทศกาลที่ต้องได้รับการกล่าวขวัญถึงคงหนีไม่พ้น “เทศกาลฮาโลวีนหนน...” ใช่แล้ว...วันที่ 31 ตุลาคมของทุกปีคือวันฮาโลวีนไงล่ะ...

ฮาโลวีนเป็นเทศกาลของชาวตะวันตกที่เด็ก ๆ จะได้สนุกสนานกับการแต่งตัวเป็นคุณผีทั้งหลาย แล้วก็ออกไปตามบ้านต่าง ๆ เพื่อขอขนม ลูกอม หรือบางครั้งก็เป็นเงิน โดยการกล่าวคำว่า Trick-Or-Treat!!...ความหมายก็คือ หากเจ้าของบ้านไม่ทำการ ‘Treat’ หรือก็คือการมอบสิ่งของตามที่เด็ก ๆ ร้องขอละก็ เป็นต้องโดนทักท้วง หรือ ‘Trick’ แน่ ๆ ซึ่งประวัติความเป็นมา หรือรูปแบบการเล่นของแต่ละพื้นที่ก็สามารถหาอ่านได้จากหนังสือหรือ website ทั่วไป แต่ประเด็นที่เราจะมาพูดถึงในตอนนี้อย่าว่าเราจะมาเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายออกไป “Trick-Or-Treat” ชาวบ้านชาวช่องเขาหรือกะ (ยึ่งน้ำท่วม ๆ แบบนี้ด้วย คนที่จะโดน ‘Trick’ ท่าทางจะเป็นคนที่ไปขอ ‘Treat’ ชะมากกว่า) แต่เรากำลังจะพูดถึงเจ้า ‘ผักทอง’ ที่มักจะถูกนำมาแกะสลักเป็นโคมไฟ หรือที่เรียกว่า แจ็ก-โอ'-แลนเทิร์น (jack-o'-lantern) เพื่อนำไปประดับตามบ้านหรือตามทางเดินในวันฮาโลวีนต่างหากล่ะ...

ผักทอง (Pumpkin) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cucurbita pepo* L. อยู่ในวงศ์ CUCURBITACEAE ไม่ว่าจะชาติไหนก็นิยมนำมาทำอาหารทั้งคาวหวาน เนื่องจากมีรสชาติที่หอมหวานอร่อย เนื้อของผักทองอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินอี ไนอาซิน (วิตามินบี 3) แมกนีเซียม โปแตสเซียม เซเลเนียม สังกะสี และเหล็ก นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสำคัญของสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (carotenoids) ชนิดต่าง ๆ ที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ ผักทองจึงจัดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ขาดวิตามินเอ และในเนื้อของผักทองมีกากใยอาหารมาก จึงช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายทำงานดีขึ้น เมล็ดผักทองสามารถนำมาทำเป็นของขบเคี้ยวสำหรับทานเล่น ที่เมื่อเริ่มกินแล้วหยุดกินไม่ค่อยอยู่จริง ๆ แถมยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกต่างหาก เพราะใน

เมล็ดฟักทองมีทั้งน้ำมัน แปะ โปรตีน วิตามิน และยังเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัส ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง รวมทั้งช่วยรักษาสมดุลของกรดและด่างภายในร่างกายอีกด้วย

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า สารเบต้าแคโรทีนในเนื้อสีเหลืองของฟักทองมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งหลายชนิด การศึกษาเปรียบเทียบความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งโดยพิจารณาถึงการใช้ชีวิตและอาหารการกินระหว่างคนที่เป็นมะเร็งและคนปกติพบว่า ผู้ที่มักจะได้รับประทานผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารแคโรทีน (carotene-containing vegetable) เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ กะหล่ำ ผักกาด และผักใบเขียวอื่นๆ เป็นประจำ จะมีความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร ลำไส้ ปอด และเต้านมลดลง การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า ฟักทองสามารถเพิ่มระดับอินซูลินในเลือด ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต แก้ปวด บรรเทาอาการอักเสบ กระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันของร่างกาย แก้อ่อนเพลีย ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น และช่วยชะลอความแก่

การศึกษาในเมล็ดฟักทองก็พบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สำคัญไม่แพ้กัน โดยพบว่าสารคิวเคอร์บิตาซิน (cucurbitacins) ในเมล็ดฟักทอง มีประสิทธิภาพในการต้านมะเร็งและเสริมฤทธิ์กับยาแผนปัจจุบันที่ใช้รักษามะเร็ง เช่น ดอกโซรูบิซิน (doxorubicin) เจมิซิทาบิน (gemcitabine) เมื่อทำการศึกษาในเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้เมล็ดฟักทองยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์บรรเทาอาการอักเสบ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในเมล็ดฟักทองมีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อีกทั้งยังช่วยปกป้องเซลล์ตับด้วย การศึกษาทางคลินิกพบว่าสารสกัดจากเมล็ดฟักทองมีฤทธิ์ในการรักษาโรคต่อมลูกหมากโตโดยไม่ทำให้เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ในคนไข้เกือบทั้งหมด และงานวิจัยในประเทศไทยพบว่า การรับประทานขนมที่ทำจากเมล็ดฟักทองสามารถป้องกันและรักษาโรคนี้ได้ในกระเพาะปัสสาวะได้ ฤทธิ์สำคัญอีกประการหนึ่งของเมล็ดฟักทองคือฤทธิ์ขับพยาธิ โดยพบว่าเมล็ดฟักทองสดและเมล็ดฟักทองคั่วสามารถใช้ขับพยาธิในลำไส้ได้ การวิจัยทางคลินิกพบว่าเมล็ดฟักทองขนาด 23 ก. ในน้ำกลั่น 100 มล. มีสรรพคุณขับพยาธิได้ดี ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของฟักทอง สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในจุลสารข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ฉบับปีที่ 8(3) และ 27(4)

เอาละ...ในเมื่อรู้ถึงคุณประโยชน์อันมากมายของคุณฟักทองกันแล้ว วันฮาโลวีนที่จะถึงนี้ หากใครยังไม่มิกิจกรรมที่ไหน เราขอเสนอกิจกรรมการทำเมนูฟักทอง ไม่ว่าจะเป็น...แกงบวดฟักทอง น้ำฟักทอง ฟักทองนึ่ง ส้มขยาฟักทอง ฟักทองผัดไข่ หรือเมนูอื่นๆ แล้วแต่ความสร้างสรรค์ของแต่ละท่าน มาทำทานกันเองในครอบครัวให้มันอบอุ่นๆ และเข้ากับเทศกาลกันดีกว่าเนอะ...ขอให้ทุกท่านสนุกสนานกับเทศกาลฮาโลวีนค่ะ

**Happy Halloween!!**

