

## ฟักข้าว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก. วิเชษฐ์ ลีลามานิตย์  
ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หากพวกเราเดินในงานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ด้าน OTOP (หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์) คงจะแปลกใจที่มีผลิตภัณฑ์ด้าน OTOP ที่มีการแปรรูปจากฟักข้าวมากมายออกมาจำหน่าย จากหลากหลายบริษัทเอกชนและวิสาหกิจชุมชนทั่วประเทศ ตั้งแต่ สบู่ แชมพู ครีมทาหน้า ลิปสติก น้ำดื่มสมุนไพร แยม แคปซูลผลฟักข้าว และอื่นๆ อีกมากมายที่จะออกมา จนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีพืชสมุนไพรชนิดใดที่ถูกออกมาแปรรูปมากเท่าฟักข้าว เหตุใดฟักข้าวจึงได้รับความนิยมมากเช่นนี้ คงจะต้องมาทำความรู้จักฟักข้าวกันก่อน



ฟักข้าว มีชื่อภาษาอังกฤษว่า (*Momorodica cochinchinensis*) เป็นพันธุ์ไม้เก่าแก่ของเอเชีย แต่พบมากในเอเชียตอนใต้ โดยเฉพาะแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ฟักข้าวเป็นพืชที่อยู่ในตระกูล (Cucurbitaceae) และอยู่ใน Genus เดียวกับมะระ ซึ่งถ้าดูจากภายนอกจะไม่เชื่อว่าจะมีสายพันธุ์ที่ใกล้เคียงกับมะระ แต่ถ้าหากมาลวกจิ้มน้ำพริกกินแบบคนโบราณจะรู้ว่า รสชาติใกล้เคียงกันมาก

ฟักข้าวมีชื่อเรียกตามท้องถิ่น เช่น ฟักข้าว (ภาคเหนือ) มะข้าว (แพร่) ชีพรั้าไฟ (ภาคใต้) ชีกาเครีอ (ปัตตานี) แก๊ก (Gag ในภาษาเวียดนาม), Baby Jackfruit, Spiny Bitter Gourd, Sweet Ground และ Cochinchin Gourd

ฟักข้าวแม้จะเป็นไม้เถาเลื้อย เช่น พืชตระกูลแตงทั่วไป แต่มีขนาดใหญ่ ชอบพันต้นไม้ใหญ่ และมีอายุยืนยาวได้ถึง 50 ปี ฟักข้าวออกดอกในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงสิงหาคม และสามารถเก็บผลได้ตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

## สรรพคุณทางยาไทยของผักข่า

ผักข่าได้ถูกใช้เป็นองค์ประกอบของยามาแต่โบราณ ไม่ว่าจะเป็นยาพื้นบ้านในตำหรับยาจีนหรือยาไทย

1. ใบผักข่า ใช้ปรุงเป็นยาเขียว ใช้ถอนพิษ ดับพิษทุกชนิด ตำพอกแก้ปวดหลัง
2. เมล็ดผักข่า ใช้บำรุงปอด แก้อ่อน้ำดีอุดตัน และแก้วัณโรค
3. รากผักข่า ใช้ต้มน้ำดื่มหรือตากแห้ง บดเป็นผงแล้วปั้นรับประทาน จะช่วยขับเสมหะ ดับพิษไข้หรือใช้รากแช่น้ำแก้ผม่วงและรักษาเหา

ปัจจุบันคณะวิจัยของผู้เขียนได้วิจัยพบว่าเมล็ดของผักข่าประกอบด้วยโปรตีนหลายชนิดและมีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาที่หลากหลาย เช่น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ในส่วนของผู้วิจัยเองพบว่าโปรตีนจากเมล็ดของผักข่าซึ่งได้แก่ cochinin A และ cochinin B มีคุณสมบัติยับยั้งการสร้างโปรตีนภายในเซลล์โดยเฉพาะเซลล์มะเร็ง โปรตีนในเมล็ดผักข่ามีคุณสมบัติที่เรียกว่ายับยั้งการทำงานของไรโบโซม (Ribosome-inactivating proteins) ทำให้ไม่เกิดการสังเคราะห์ของโปรตีนภายในเซลล์ ซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงต่อเซลล์มะเร็งและเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส ผู้วิจัยได้ทำการจดสิทธิบัตรของโปรตีนในเมล็ดผักข่าไว้แล้ว และได้ตีพิมพ์ผลงานในวารสารในระดับนานาชาติ

ผลของผักข่ารวมถึงเนื้อเยื่อหุ้มเมล็ดที่มีสีแดงสดมีคุณค่าทางโภชนาสูงผลผักข่าประกอบด้วยสารเบตาแคโรทีนสูงมาก มากกว่าแครอทถึง 10 เท่า นอกจากนี้ผลของผักข่ายังอุดมไปด้วยสารไลโคปีน และกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง มีการสกัดเอาสารสำคัญเหล่านี้เพื่อใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในการทำเครื่องสำอางสำหรับใช้บนใบหน้า เพื่อชะลอความเหี่ยวบนใบหน้า เนื่องจากสารสำคัญเหล่านี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง

มีการใช้ประโยชน์ด้านคุณค่าทางโภชนาการของผลผักข่าในหลายประเทศในเอเชีย ที่ชัดเจนที่สุดได้แก่ในประเทศเวียดนาม ซึ่งคนเวียดนามได้ใช้ผักข่าเป็นองค์ประกอบในอาหารพื้นบ้านหลายชนิด เนื่องจากสีแดงที่สดใสของผักข่าและคุณค่าทางอาหาร นอกจากนี้นักวิจัยชาวเวียดนามได้ผสมเนื้อผักข่าลงในข้าวเพื่อให้เด็กนักเรียนชนบทที่ขาดวิตามินเอได้ทาน ผลการวิจัยพบว่าเด็กนักเรียนเหล่านี้หายจากอาการขาดวิตามินเออย่างน่าพึงพอใจ

## เอกสารอ้างอิง

1. กรณีกาญจน์ ภมรประวัติ ผักข่า พืชพื้นบ้านมากคุณค่า สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 2556.
2. Chuethong, J., Oda, K., Sakurai, H., Saiki, I., Leelamanit, W (2007). Cochinin B, a novel ribosome-inactivating protein from the seeds of *Momordica cochinchinensis*. Biol Pharm Bull 30(3):428-32.