

อินทผลัม..ผลไม้เพิ่มพลัง

ภญ.กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก <http://thedateplacecafe.com>

เมื่อย่างเข้าสู่เดือนมิถุนายน เพื่อนๆ ชาวมุสลิมก็ต้องเตรียมตัวสำหรับการถือศีลอด หรือที่เรียกว่า เดือนรอมฎอน กันแล้ว โดยในปีนี้องค์การอิสลามแห่งประเทศไทยได้ประกาศให้วันที่ 1 ของเดือนรอมฎอน ประจำปีฮิจเราะห์ศักราช 1437 ตรงกับวันอังคารที่ 7 มิถุนายน พ.ศ.2559 การถือศีลอดเป็นการฝึกและสอนให้ชาวมุสลิมมีความอดทน มีเมตตา และเห็นอกเห็นใจคนยากจนที่หิวโหย โดยการถือศีลอดจะเริ่มตั้งแต่รุ่งอรุณ (ก่อนดวงอาทิตย์ขึ้น) ไปจนถึงดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า ตลอดช่วงกลางวันผู้ที่ถือศีลอดจะไม่สามารถกินหรือดื่มสิ่งใดๆ ได้เลยยกเว้นน้ำลาย และมีผลไม้ชนิดหนึ่งที่ชาวมุสลิมจะรับประทานหลังจากการละศีลอดในตอนค่ำ โดยเชื่อว่าผลไม้ดังกล่าวจะช่วยทำให้ร่างกายที่อ่อนเพลียจากการอดอาหารมาตลอดทั้งวัน มีพลังกำลังดั้งเดิมผลไม้ชนิดนั้นก็คือ “อินทผลัม” นั่นเอง

อินทผลัม(อ่านว่า อิน-ทะ-พะ-ลัม ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) หรือที่ฝรั่งเรียกว่า Dates มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phoenix dactylifera* L. เป็นไม้ผลที่เจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่มีอากาศร้อนและแห้งแล้งเช่นในประเทศแถบตะวันออกกลาง ผลมีทั้งขนาดเล็กและใหญ่ ออกเป็นช่อสีขาวนวลรับประทานได้ทั้งผลดิบและผลสุก และเมื่อนำผลสุกไปตากแห้งจะสามารถเก็บไว้ได้นานหลายปี แถมยังทำให้มีรสชาติหวานจัดมากขึ้น จนมีคนที่เข้าใจผิดคิดว่าป็นผลไม้เชื่อมด้วย อินทผลัมเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากมีน้ำตาลสูง ใน 100 ก. จะให้พลังงานประมาณ 282 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 75.03 ก. (เป็นน้ำตาล 63.35 ก.) โปรตีน 2.45 ก. ไขมัน 0.39 ก.

นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ สูงโดยเฉพาะโปแทสเซียม (696 มก./100 ก.) จึงช่วยให้ร่างกายสดชื่นและฟื้นฟูกำลังได้อย่างรวดเร็ว

การศึกษาฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาของอินทผลัมมีค่อนข้างมาก โดยพบว่าผลของอินทผลัมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ช่วยปกป้องตับไต หัวใจ และป้องกันการตายของเซลล์หัวใจ ซึ่งส่วนใหญ่ยังเป็นการศึกษาในระดับเซลล์และสัตว์ทดลอง สำหรับการศึกษาทางคลินิกพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครสุขภาพดีรับประทานผลอินทผลัมขนาด 100 ก./วัน นาน 4 สัปดาห์จะทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ลดลง โดยไม่ส่งผลเสียต่อระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังช่วยป้องกันการสะสมหลอดเลือดแข็งตัวด้วย และการศึกษาในชายที่มีภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศพบว่า สารสกัดจากละอองเกสรของอินทผลัม (Date Palm Pollen; DPP) ซึ่งอุดมไปด้วย amino acids, fatty acids, flavonoids, saponins และ estroles สามารถช่วยให้จำนวนอสุจิและการเคลื่อนที่ของอสุจิเพิ่มขึ้น รวมทั้งทำให้ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ DPP ยังช่วยป้องกันการอักเสบจากการฉายแสงรักษามะเร็งด้วย

จะเห็นได้ว่าอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและมีฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาที่หลากหลาย ดังนั้นการรับประทานอินทผลัม วันละ 5 - 10 ผล แทนการรับประทานน้ำอัดลมหรือขนมขบเคี้ยวที่มีแต่แป้ง ไขมัน และน้ำตาลจึงน่าจะมีประโยชน์และดีต่อสุขภาพมากกว่า แต่เนื่องจากในผลของอินทผลัมมีโปแทสเซียมสูง จึงควรเพิ่มความระมัดระวังในการรับประทานสำหรับผู้ที่ มีปัญหาสุขภาพหรือมีความบกพร่องในการขจัดโปแทสเซียมออกจากร่างกาย เช่น ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง เบาหวานและภาวะหัวใจล้มเหลว เพื่อป้องกันการภาวะการมีโปแทสเซียมมากเกินไป (hyperkalemia) ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

www.medplant.mahidol.ac.th

