

ข้าวโพด...เอาไปทำอะไรก็อร่อย

ภญ. กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ข้าวโพดต้ม ข้าวโพดคั่ว
ข้าวโพดคั่วกลูเนย สลัดข้าวโพด
ซูปข้าวโพด นำนมข้าวโพด
อืมมมม...แค่คิดก็น้ำลายหกแล้วละ

ข้าวโพดเป็นหนึ่งในธัญพืชที่เรารู้จักกันดี สามารถนำมาทำอาหารได้ทั้งคาวหวาน หาซื้อได้ง่าย แถมอร่อยอีกต่างหาก แต่ข้าวโพดไม่ได้เป็นแค่อาหารเท่านั้นนะ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาจากส่วนต่างๆ ของข้าวโพด โดยเฉพาะในน้ำมันเมล็ดข้าวโพดนี้ก็มีสรรพคุณเลย

ข้าวโพดมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zea mays* Linn. เป็นพืชในวงศ์ Poaceae (วงศ์เดียวกับหญ้า) ชื่ออื่นๆ คือ ข้าวแช่, ข้าวสาลี, สาลี, บือเคสะ, โปด, corn, maize ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ มีลำต้นตั้งตรง ใบเป็นเส้นตรงปลายแหลม เส้นกลางใบเห็นได้ชัด ตรงขอบใบมีขนอ่อนๆ สีขาวดอกเพศผู้และดอกเพศเมียอยู่ในต้นเดียวกัน ออกระหว่างกษของใบและลำต้น มีอับเรณูสีเหลืองส้ม ยอดเกสรตัวเมียเป็นเส้นบางๆ ฝักหุ้มด้วยกาบบางหลายชั้น ฝักอ่อนสีเขียวเมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีนวล เรียกว่าเปลือกข้าวโพด ผลเป็นฝักทรงกระบอกและมีสีต่างๆ กัน เช่น สีนวล เหลือง ขาวหรือม่วงดำสรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ราก มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้อาเจียนเป็นเลือด ตับและใบ แก้นิ่ว ดอก (ยอดเกสรตัวเมีย) ขับปัสสาวะ แก่ถุงน้ำดี อักเสบและนิ่วในถุงน้ำดีเมล็ด ขับปัสสาวะแก้คลื่นไส้อาเจียน ชั่ง ถอนพิษสำแดง ถอนพิษร้อนและพิษยา

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าน้ำมันข้าวโพดมีฤทธิ์ต้านภาวะหลอดเลือดแข็งตัว น้ำมันข้าวโพดและรำข้าวโพดมีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ยอดเกสรตัวเมียของข้าวโพด หรือที่ฝรั่งเรียกว่า corn silk มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ลดการอักเสบและต้านภาวะเบาหวาน เมล็ดข้าวโพดมีเส้นใยสูง ช่วยในการขับถ่าย ข้าวโพดที่มีสีเหลืองจะอุดมไปด้วยสารคริปโตแซนทีน (cryptoxanthin) ซึ่งเป็นโปรวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและผิวหนัง ส่วนข้าวโพดที่มีสีม่วงจะมีสารในกลุ่มแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

จะเห็นได้ว่าการรับประทานข้าวโพดและน้ำมันข้าวโพด หรือแม้แต่ข้าวโพดอ่อน (ลวก จิ้มน้ำพริกหรือผัดผักรวมกันสนะคะ อืมมม...) ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานน้ำมันข้าวโพดก็มีข้อควรระวังค่ะ เนื่องจากน้ำมันข้าวโพดเป็นน้ำมันที่มี polyunsaturated fatty acids สูง จึงอาจเสียสภาพได้ง่ายจากการสัมผัสกับอากาศ ความชื้น และความร้อน หรือที่เรียกว่าน้ำมันถูกออกซิไดซ์ ซึ่งน้ำมันที่เสียสภาพเหล่านี้หากรับประทานเข้าไป จะทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย ดังนั้นควรร้องกันไม่ให้ไขมันเสียสภาพโดยต้องเก็บในที่เย็น ไม่มีความชื้นสูง ภาชนะบรรจุต้องปิดสนิทเพื่อไม่ให้น้ำมันสัมผัสกับออกซิเจน และไม่ควรรใช้ความร้อนสูงในการประกอบอาหารค่ะ

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 21 ฉบับที่ 1
จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 29 ฉบับที่ 4

