

คะหน้าเม็กชิโก...ต้นไม้แสนอร่อย

ภญ.กฤติยา ไชยหอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผักไชยา...ผักชಾಯา...ผักโขมต้น...ต้นผงชูรส...ต้นมะละกอกินใบ หรือก็คือชื่อเรียกอื่นๆ ของต้นคะหน้าเม็กชิโกนี้ เองค่ะเชื่อว่าหลายๆ ท่านน่าจะเคยได้ยิน หรือรู้สึกคุ้นหูกับชื่อต่างๆ เหล่านี้ ไม่ชื่อใดก็ชื่อหนึ่งเป็นแน่ หรือบางท่านอาจจะเคยรับประทานพืชชนิดนี้แล้วด้วยซ้ำ และด้วยคำบอกเล่าที่ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า พืชชนิดนี้มีรสชาติอร่อย เนื้อสัมผัสกรอบ ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวไม่มีรสขม และมีคุณค่าทางอาหารสูง มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยามากมายมหาศาล แต่ข้อมูลดังกล่าวจะจริงเท็จแค่ไหนนั้น เรามาติดตามเรื่องราวของเจ้า “คะหน้าเม็กชิโก...ต้นไม้แสนอร่อย” ไปพร้อมๆ กันเลยดีกว่าค่ะ



คะหน้าเม็กชิโก (Chaya) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cnidocolus chayamansa* McVaugh ชื่อพ้องคือ *Cnidocolus aconitifolius* (Mill.) I.M.Johnst. เป็นพืชในวงศ์ EUPHORBIACEAE เช่นเดียวกับมันสำปะหลัง ยางพารา ผื่นต้น หนุมานั่ง แทนสลัดได และสบู่ดำ คะหน้าเม็กชิโกไม่ใช่พืชท้องถิ่นของประเทศไทย แต่เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของประเทศเม็กซิโก ในแถบของคาบสมุทรยูคาตัน พบมีการกระจายพันธุ์อยู่ในกัวเตมาลา และอเมริกากลาง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้พุ่ม อายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะอวบหนา มีความสูงของลำต้นประมาณ 2-6 ม. เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลมีน้ำยางสีขาวอยู่ภายใน ลักษณะของใบคล้ายกับใบเมเปิ้ล ขอบใบแยกออกเป็น 34 แฉก ดอกมีสีขาว ออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่ง ในแต่ละช่อประกอบไปด้วยดอกย่อยจำนวนมาก โดยทั่วไปมักตัดแต่งเป็นทรงพุ่มให้มีความสูงประมาณ 2 ม. เพื่อให้สะดวกต่อการเก็บเกี่ยว (1-2)

การขยายพันธุ์คะน้าเม็กซิโก

การขยายพันธุ์ทำได้โดยการนำกิ่งที่ค่อนข้างแก่มาตัดเป็นท่อนๆ แล้วชำลงถุงดำ ใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์กิ่งจะเริ่มแตกใบอ่อน รอให้ต้นแข็งแรงจึงย้ายลงปลูกในดิน การดูแลรักษาค่อนข้างง่าย เพราะคะน้าเม็กซิโกเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และไม่ค่อยมีแมลงรบกวน(3) สำหรับต้นที่ตัดกิ่งมาปลูกทางผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรรอให้ต้นไม่มีอายุประมาณ 2 ปี เพื่อให้ต้นแข็งแรงเสียก่อนจึงค่อยเก็บมาบริโภค และไม่ควรเก็บใบจากต้นเกินกว่า50% เพราะจะทำให้ต้นโทรมได้ง่ายๆ(4)

การใช้พื้นบ้าน

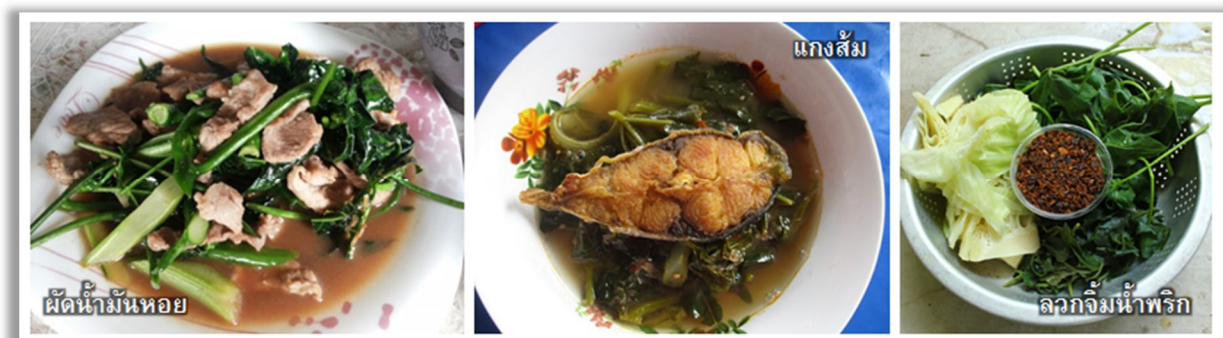
การใช้พื้นบ้านในต่างประเทศคือ ใช้เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยย่อยอาหาร (1-2)

คุณค่าทางโภชนาการ

คะน้าเม็กซิโกเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงใบคะน้าเม็กซิโก 100 ก. ประกอบด้วย น้ำ 85.3%, คาร์โบไฮเดรตรวม 4.2%, โปรตีน 5.7%, ไขมัน 0.4%, โยอาหาร 1.9% มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม 199.4 มก., โพแทสเซียม 217.2 มก., ฟอสฟอรัส 39.0 มก., เหล็ก 11.4 มก. มีวิตามินเช่น วิตามินซี 164.7 มก. และวิตามินเอ 0.085 มก. นอกจากนี้ยังมีการรายงานว่าคะน้าเม็กซิโกเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าผักใบเขียวอื่นๆ 23 เท่า (1, 5)

การนำมารับประทาน

ส่วนที่นิยมนำมารับประทานคือใบและยอดอ่อน ซึ่งมีรสชาติคล้ายกับคะน้า หลังจากเด็ดยอดอ่อนมาให้นำมาปอกเปลือก ตัดใบ แล้วแยกกันใบทิ้งเพราะส่วนนี้จะแข็งมาก ไม่นิยมนำมารับประทาน หลังจากล้างน้ำให้สะอาดแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร เช่นเดียวกับผักคะน้าหรือผักต่างๆ ไป เช่น ผัดน้ำมันหอย ซุปแป้งทอด ลวกทำยาหรือจิ้มกับน้ำพริก ผัดเผ็ด ผัดน้ำมันจิ้มกับน้ำพริก ทำราดหน้า ผัดกับไข่ หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ หรือทำแกงส้ม(3) แม้ในบางพื้นที่จะมีการรับประทานคะน้าเม็กซิโกแบบดิบและขณะนี้ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานในรูปแบบดังกล่าว แต่เนื่องจากใบและยอดของคะน้าเม็กซิโกมีสารพิษในกลุ่มไฮโดรไซยานิก ไกลโคไซด์ (hydrocyanic glycosides) หากได้รับในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดอาการพิษจากการได้รับไซยาไนด์ (cyanide) ได้ ซึ่งสารดังกล่าวสามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ดังนั้นก่อนรับประทานทุกครั้ง ควรทำให้สุกโดยการผ่านความร้อนอย่างน้อย 15-20 นาที และไม่แนะนำให้รับประทานแบบดิบ(1, 6-7)



พืชที่มีลักษณะคล้ายกัน

หลายคนอาจสับสนระหว่างคะน้าเม็กซิโกกับพืชอื่นๆ เช่น มะละกอ และผีนตัน เนื่องจากมีลักษณะที่คล้ายกัน โดยที่ผีนตันนั้นเป็นพืชพิษ หากน้ำยางถูกผิวหนังจะระคายเคือง คัน บวมแดง อักเสบ ปวดแสบปวดร้อน พองเป็นตุ่มน้ำใส ถ้าโดนตาจะทำให้ตาอักเสบ อาจทำให้ตาบอดชั่วคราวหรือถาวร ถ้ารับประทานเมล็ดเข้าไปจะทำให้ปากบวมพอง น้ำลายไหล เยื่อจมูกอักเสบ ลิ้น เพดาน และหน้าบวม ลิ้นเคลื่อนไหวลำบาก กลืนอาหารยาก พูดไม้ชนิดนี้ กระเพาะอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาจมีอาการชาตามแขนขาหรือเป็นอัมพาตชั่วคราว และหากรับประทานเมล็ดในปริมาณมากอาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้นก่อนรับประทานควรตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อนว่าเป็นคะน้าเม็กซิโกไม่ใช่พืชชนิดอื่นที่เป็นพิษ



สารสำคัญ

สารสำคัญที่พบในคะน้าเม็กซิโกเป็นสารในกลุ่ม flavonoids และ phenolic acids นอกจากนี้ยังพบสารในกลุ่ม saponins และ alkaloids ด้วย (8-9)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าคะน้าเม็กซิโกมีฤทธิ์ต้านจุลชีพหลายชนิด (10) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (11) ช่วยปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ (1) ต้านอนุมูลอิสระ (8) (11-12) ลดน้ำตาลในเลือด (1, 9, 12-13) และลดไขมันในเลือด (14) แต่ทั้งหมดเป็นการศึกษาในรูปแบบของสารสกัดและสารสำคัญที่แยกได้จากส่วนใบ เช่น สารในกลุ่ม flavonoids, alkaloids และยังเป็นเพียงการศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง

การศึกษาความเป็นพิษ

การศึกษาความเป็นพิษของสารสกัดCHCl₃:MeOH (1:1) ของใบในหนูเม้าส์ พบว่าขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครั้งหนึ่งมีค่ามากกว่า 2 ก./กกและการให้สารสกัดในขนาด 1 ก./กก. เป็นเวลานาน 28 วัน ไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษกับสัตว์ทดลอง เมื่อให้สารสกัดเข้าทางกระเพาะอาหาร(รo) และขณะนี้ ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานในรูปแบบของอาหาร แต่สำหรับผู้ที่แพ้พืชในวงศ์ EUPHORBIACEAE ควรหลีกเลี่ยงหรือระมัดระวังการรับประทานคะน้าเม็กซิโก

บทสรุป

คะน้าเม็กซิโกเป็นพืชที่ไม่ได้มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย แต่ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและเริ่มมีการนำมาปลูกอย่างแพร่หลาย อาจเพราะเป็นผักที่มีรสชาติดีและมีคุณค่าทางอาหารสูง ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้รักสุขภาพ อย่างไรก็ตามควรระมัดระวังการรับประทานคะน้าเม็กซิโกแบบดิบ เพราะการรับประทานในปริมาณมาก หรือรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมของสารพิษไซยาไนด์ จนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้นควรปรุงให้สุกก่อนนำมารับประทานทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย และควรรับประทานให้ถูกต้น เนื่องจากคะน้าเม็กซิโกมีลักษณะที่คล้ายกับพืชหลายชนิด โดยเฉพาะผัสดต้นที่หากรับประทานเข้าไปอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ สำหรับการศึกษาศึกษาฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยา พบว่าคะน้าเม็กซิโกมีฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจหลายอย่าง โดยเฉพาะฤทธิ์ ลดน้ำตาลในเลือด แต่ยังเป็นเพียงการศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลองเท่านั้น ยังไม่มีการศึกษาทางคลินิก แต่ก็นับว่ามีแนวโน้มที่ดีที่จะนำไปพัฒนาเป็นยา อาหาร หรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่อไปในอนาคต



เอกสารอ้างอิง

1. Kuti, J.O. and E.S. Torres. Potential nutritional and health benefits of tree spinach. In: Janick J, editor. Progress in new crops. Arlington: ASHS Press VA;1996. P.516-520.
2. วิชาเกษตร ปลูกผัก ทำไร่ ไถนา! คะน้าเม็กซิโก [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 1 มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: www.vichakaset.com/คะน้าเม็กซิโก
3. organic สวนเกษตรอินทรีย์บ้านสันคู นครสวรรค์. ผักไชยา ...ผักพื้นบ้านมากคุณค่า ที่นำปลูก (จริง..จริง) [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก<http://baansunkoo-organic.over-blog.com/2016/12/586698b7-1ed9.html>
4. มติชนสุดสัปดาห์. มารูจัก“ไชยา” (chaya) หรือ คะน้าเม็กซิโก [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 21 มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: https://www.matichonweekly.com/lifestyle/article_13484
5. Kuti JO, Kuti HO. Proximate composition and mineral content of two edible species of *Cnidoscolus* (tree spinach). Plant Foods Hum Nutr 1999;53(4):275-83.

6. Kuti JO, Konoru HB. Cyanogenic glycosides content in two edible leaves of tree spinach (*Cnidoscolus spp.*). J Food Compost Anal 2006;19(6-7):556-61.
7. Godfrey CO, Nwankpa P, Uloneme GC, Etteh CC, Ben-Udechukwu C, Okafor PN. Toxicity evaluation of *Cnidoscolus aconitifolius* on female albino wistar rats. IJSER 2015;6(9):165-9.
8. Kuti JO, Konuru HB. Antioxidant capacity and phenolic content in leaf extracts of tree spinach (*Cnidoscolus spp.*). J Agric Food Chem 2004;52(1):117-21.
9. Ramos-Gomez M, Figueroa-Perez MG, Guzman-Maldonado H, Loarca-Pina G, Mendoza S, Quezada-Tristan T, et al. Phytochemical Profile, Antioxidant properties and hypoglycemic effect of chaya (*Cnidoscolus chayamansa*) in stz-induced diabetic rats. J Food Biochem 2017;41(1):e12281.
10. Pérez-González MZ, Gutiérrez-Rebolledo GA, Yépez-Mulia L, Rojas-Tomé IS, Luna-Herrera J, Jiménez-Arellanes MA. Antiprotozoal, antimycobacterial, and anti-inflammatory evaluation of *Cnidoscolus chayamansa* (Mc Vaugh) extract and the isolated compounds. Biomed Pharmacother 2017;89:89-97.
11. García-Rodríguez RV, Gutiérrez-Rebolledo GA, Méndez-Bolaina E, Sánchez-Medina A, Maldonado-Saavedra O, Domínguez-Ortiz MÁ, et al. *Cnidoscolus chayamansa* Mc Vaugh, an important antioxidant, anti-inflammatory and cardioprotective plant used in Mexico. J Ethnopharmacol 2014;151(2):937-43.
12. Loarca-Pina G, Mendoza S, Ramos-Gomez M, Reynoso R. Antioxidant, antimutagenic, and antidiabetic activities of edible leaves from *Cnidoscolus chayamansa* Mc. Vaugh. J Food Sci 2010;75(2):H68-H72.
13. Kulathuran Pillai K, Chidambaranathan N, Mohamed HM, Jayaprakash S, Narayanan N. Anti-hyperglycemic effect of alcoholic extracts of *Cnidoscolus chayamansa* in experimental diabetes and their effects on key metabolic enzymes involved in carbohydrate metabolism. IJRPC 2012;2(1):179-87.
14. Miranda-Velasquez L, Oranday-Cardenas A, Lozano-Garza H, Rivas-Morales C, Chamorro-Cevallos G, Cruz-Vega DE. Hypocholesterolemic Activity from the Leaf Extracts of *Cnidoscolus chayamansa*. Plant Foods for Human Nutrition 2010;65(4):392-5.