

มุมมองสุขภาพ

เรื่อง ขาดสัง

มะรุุม



รักษาสารพัดโรค

แม้ว่าวิถีทางการแพทย์แบบใหม่จะก้าวไกลไปแค่ไหน แต่ก็ยังมีคนกลุ่มหนึ่งที่หันหน้ามาเข้าธรรมชาติ และยังพยายามศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้คนเราสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและนำเอาพืช ผัก สมุนไพร มาค้นคว้าเพื่อการบำบัดรักษา ซึ่งคนไทยเองก็ผูกพันกับวิธีการรักษาดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานสมุนไพรกันมานาน และหนึ่งในจำนวนสมุนไพรเพื่อสุขภาพที่ดังล่ำลือนั้น ‘มะรุุม’ ก็เป็นพืชที่ได้รับความนิยมและขนานนามว่าเป็นยา รักษาสารพัดโรค ด้วยเช่นกัน

มะรุุม พืชสมุนไพร ‘ฝักมีขม หรือฝักมีขื่น’ เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน เช่น จากมะรุุมเมล็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงโพชายุ เป็ลือก มีรสร้อน ช่วยขับลม ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้จุกแสบ คลอ ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ฝัก มีรสหวาน แก้ท้องเสีย สดใช้ คือ ใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทานแก้ท้องอืด ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้จุกแสบ ใบสด มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ เป็นต้น

คุณค่าทางอาหาร

มะรุุม เป็นพืชมีขมจรรบี มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด ใบมะรุุม มีโปรตีนสูงกว่าเมล็ด 2 เท่า การกินใบมะรุุมจึงเป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้านเพราะ ‘มะรุุม’ มีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ วิตามินเอ บำรุงสายตา มีมากกว่าแครอท 3 เท่า, วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด มีปริมาณ 7 เท่าของส้ม, แคลเซียม บำรุงกระดูกมากกว่า 3 เท่า ของนมสด, โฟลทอลซินัม บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่า ของกล้วย, โยอาทานและพอลลีธรมไม่สูงมากเท่ากับผู้ที่ควรควบน้ำหนัก อีกด้วยและน้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุุมมีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกที่ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ประโยชน์ของมะรุุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหาร ในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ ลดอัตราการเสียชีวิต พิกการ และตาบอดได้
2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และรักษาผู้ป่วยโรคไตให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ (จากผลการรักษาโรคไตที่ประสบความสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา)
3. ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง
4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายขานผลผลิตจากมะรุุมในระหว่างตั้งครรภ์ในกรณีวิตกกังวลไม่คิดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งยังช่วยไล่พยาธิได้ ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง
5. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าวางกินก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การกินมะรุุม จะช่วยให้การแพทย์รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง
6. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคกระดูกในกระดูก โรครูมาติซึม
7. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคต้อตาฉ่ำฉ่ำเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ดวงตามีสภาพที่สมบูรณ์
8. รักษาโรคตาได้อีกแบบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้
9. รักษาโรคไตได้อีกแบบ รักษาโรคทางเดินของอวัยวะ และโรคปอดอีกแบบ

- แพทย์คนโบราณใช้ใบมะรุุมปรุงรสกับขมิ้นผง อบไฟอ่อนๆ เพื่อรับประทานสด ปรุงรสตามชอบ จากประสบการณ์ มีคนกินมะรุุม ไข่ต้มไก่ได้ตี ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้จุกแสบ วิตามินซี แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานนี้ดีในคิดแล้วในสดเป็นประโยชน์มากกว่าปรุงสุก
- ใช้น้ำมันใบมะรุุมเพื่อสกัด น้ำมันมะรุุม ออกจำหน่ายสกัดกับสมุนไพร ใบมะรุุม ปากนกกระจอก, หอมคืด, อาหารปวดหัว และปวดศีรษะ, ช่วยบำรุงสายตา, ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบบทาง
- ใบมะรุุมอินเดีย กล้วยตั้งครรภ์กับมะรุุมเพื่อเสริมธาตุเหล็ก แต่ใบมะรุุมฟิลิปปินส์ เสริมธาตุเหล็ก กล้วยที่เลี้ยงลูกด้วยนมกับกล้วยใบมะรุุม (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียกว่า ‘บาสิงกา’) เพื่อประสมกันและเพิ่มแคลเซียมให้กับนมแม่ให้นมลูก

***อ้างอิงจากข้อมูลสมุนไพร คณิตศาสตร์ สตรี มหาวิทยาลัยมหิดล