

"มะรุม" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera Lam.* วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เขิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ กินได้หลายส่วน ทั้งยอด ดอก และฝักเขียว แต่ใครๆ ก็นิยมกินฝักมากกว่าส่วนอื่นๆ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ทางอีสานเรียก "ผักอีฮึม หรือผักอีฮึม" ภาคเหนือเรียก "มะค่อมก๋อน" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กาแงงเด็ง" ส่วนชาวจานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่" เป็นต้น

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาวเพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม หาได้ง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล คนที่ปลูกมะรุมไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อน ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้พให้สุก จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหม่มกับลาบ ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะใช้ยอดอ่อน ช่อดอก ทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้

ส่วนอื่นๆ ของโลกจะใช้ใบมะรุมประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผักขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสข้นราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ นอกจากนี้ ใช้ใบตากแห้งปั่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุมแห้งปรุงเข้าเครื่อง "ผงบัว" กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ ส่วนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวถึงในคัมภีร์ไบเบิลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน นอกจากนี้ มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ	บำรุงสายตาดีกว่าแครอท 3 เท่า
วิตามินซี	ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม
แคลเซียม	บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด
โพแทสเซียม	บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย
ใยอาหารและพลังงาน	ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย
น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม	มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมออกจำหน่ายผลิตภัณฑ์ระบุว่าใช้แก้ไข้ปัญหาโรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหูและปวดศีรษะ ช่วยบำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบายกากประเทศอินเดีย หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมเพื่อเสริมธาตุเหล็ก แต่ที่ประเทศฟิลิปปินส์และบอสวานาหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืดใบมะรุม (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียก "มาสังเก") เพื่อประชน้ำมันและเพิ่มแคลเซียมให้กับน้ำมันแม่เหมือนกับคนไทย

ประโยชน์ของมะรุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี
2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้
3. รักษาโรคความดันโลหิตสูง
4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่างกาย ทานผลผลิตจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งยังช่วยให้คนทั่วไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง
5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ การรักษาโรคเอดส์ที่ประสพผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา
6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้งรังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง
7. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม
8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคต้ามืดต้ามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต่อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสภาพที่สมบูรณ์
9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

10.รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ

11.เป็นยาปฏิชีวนะ

น้ำมันมะรุม

สรรพคุณ...ใช้หยอดจมูกรักษาโรคภูมิแพ้ ใช้ انسโรคทางเดินหายใจ ใช้หยอดหูและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเยื่อหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก ใช้ทาผิวหนังรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อราและเชื้อไวรัส รักษาโรคเริ่ม งูสวัด รักษาและบำรุงผิวหนังพรรณให้ชุ่มชื้น ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ รักษาโรคไขข้ออักเสบ เก๊าท์ รูมาติก เป็นต้น

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รุทีนและเคอเวซิทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟฟีโอลลีควินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้ น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร *Helicobacter pylori* กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารในอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟออบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลองโดยกลุ่มที่กินมะรุมเนื่องจากบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุม วันละ 200 กรัมต่อ กิโลกรัม น้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อ กิโลกรัม น้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก

ใบมะรุม 100 กรัม (คุณค่าทางโภชนาการของอาหารอินเดีย พ.ศ. 2537)	
พลังงาน	26 แคลอรี
โปรตีน	6.7 กรัม (2 เท่าของนม)
ไขมัน	0.1 กรัม
ใยอาหาร	4.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.7 กรัม
วิตามินเอ	6,780 ไมโครกรัม (3 เท่าของแครอท)
วิตามินซี	220 มิลลิกรัม (7 เท่าของส้ม)
แคโรทีน	110 ไมโครกรัม
แคลเซียม	440 มิลลิกรัม (เกิน 3 เท่าของนม)
ฟอสฟอรัส	110 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.18 มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	28 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	259 มิลลิกรัม (3 เท่าของกล้วย)

ทั้งนี้ กลุ่มที่กินมะรุมและยามีคอเลสเตอรอลฟอสโฟไลพิด ไตรกลีเซอไรด์ VLDL LDL ปริมาณคอเลสเตอรอลต่อฟอสโฟไลพิด และ atherogenic index ต่ำลง ทั้ง 2 กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับ หัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เอออร์ตา) โดย

กลุ่มควบคุมปัจจัยด้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด

กลุ่มที่กินมะรุมพบการขับคอเลสเตอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการกินมะรุมมีผลลดไขมันในร่างกาย

ที่ประเทศอินเดียมีการใช้ใบมะรุมลดไขมันในคนที่มีความดันมาแต่เดิม การศึกษาการกินสารสกัดใบมะรุมในหนูที่กินอาหารไขมันสูงมีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตรกลีเซอไรด์ลดลง สรุปว่าการให้ใบมะรุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยมีผลกับระดับเอนไซม์แอสตาเทอะมิโนทรานสเฟอเรส อะลานีนทรานมิโนทรานสเฟอเรส อัลคาไลน์ฟอสฟาเทส และบิลิรูบินในเลือด และมีผลกับปริมาณไลพิดและไลพิดเพอร์ออกซิเดสในตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน (silymarin กลุ่มควบคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

เอกสารอ้างอิง: Nature's Medicine Cabinet by Sanford Holst

The Miracle Tree by Lowell Fuglie

LA times March 27th 2000 article wrote by Mark Fritz. WWW.PUBMED.GOV. (Search for Moringa) (Antiviral Research Volume 60, Issue 3, Nov. 2003, Pages 175-180: Depts. of Microbiology, Pharmaceutical Botany, Pharmacology, Faculty of Pharmaceutical Science, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand. Corresponding author. Tel.: +66-2-218-8378; fax +66-2-254-5195)

นิตยสารหมอชาวบ้านปีที่ 29 ฉบับที่ 338 มิถุนายน 2550