

มาकिनมะรุมกันเถอะ



อ.ดร.ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ



7 ตุลาคม 2552

ต้นมะรุม

- มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **Moringa oleifera Lam.** วงศ์ **Moringaceae**
- เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เขิงเขาหิมาลัย
- ในทางพฤกษศาสตร์จัดให้ต้นมะรุมเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางที่คนไทยปลูกกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย
- พบได้ทุกภาคในประเทศไทย ทางอีสานเรียก “ผักอีสุม หรือผักอีฮิม” ภาคเหนือเรียก “มะค่อมก๋อน” ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก “กาแน่นแดง” ส่วนชาวฉานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก “ผักเนื้อไก่” เป็นต้น
- กินได้หลายส่วน ทั้งยอด ดอก และฝักเขียว แต่ใครๆ ก็นิยมกินฝักมากกว่าส่วนอื่นๆ



'มะรุ้ม' ต้นไม้มหัศจรรย์

- ฝักมะรุ้มจัดเป็นผักพื้นบ้านที่จะหารับประทานได้ง่าย
- ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุ้มในช่วงต้นหนาวเพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุ้มหาได้ง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล
- คนที่ปลูกมะรุ้มไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุ้มใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อนได้ตลอดทั้งปี โดยนำมาต้มหรือลวกให้สุกจิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแหมกกับลาบ ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะโข้ยยอดอ่อน ช่อดอกและฝักมะรุ้มมาทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้
- ช่อดอกมะรุ้มนำไปดองเก็บไว้บริโภคกับน้ำพริก



ที่มา: ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ จาก เดลินิวส์

วันศุกร์ ที่ 11 กันยายน 2552

เวลา 0:00 น

มะรุุม พืชมหัศจรรย์

มะรุุม เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน เช่น

- ราก จะมีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม แก้พิษฝี แก้ปวด แก้อักเสบบำรุงไฟธาตุ
- เปลือก จะมีรสร้อน ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายและเรอ
- ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ
- ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา
- ผล รสหวาน ปรุงเป็นอาหาร แก้ไข้หรือลดไข้ เป็นต้น

ส่วนที่ใช้ : เปลือกต้น ราก ผล ใบ เนื้อในเมล็ด

From: [D.Healer](#) April 17, 2008 - 04:55 pm



สรรพคุณ : มะรุม (ต่อ)

- แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบดพอกแตกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกละเมื่อย
 - **จากประสบการณ์** เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไข้ได้ดี
ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก
การรับประทานเนื้อในเมล็ด และใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้ร่างกายได้
- ข้อควรระวัง** ในคนที่เป็นโรคเลือด **G6PD** ไม่ควรรับประทาน



สรรพคุณ : มะรุม (ต่อ)

- ในภาคส่วนต่างๆ ของโลก
- ใช้ใบมะรุมประกอบอาหารเช่นเดียวกับใช้ผักโขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสข้นราดข้าว หรืออาหารแป้งอื่นๆ
- ใบตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นาน ไว้โรยอาหาร เช่นเดียวกับภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุมแห้งปรุงเข้าเครื่อง“ผงบัว” ไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ
- ส่วนฝักอ่อน ปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก



มะรุมนั่นไม้เพื่อชีวิต



รวบรวมโดย วิไลวรรณ อนุสารสุนทร

“มะรุ้ม” เป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

- ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวว่า มะรุ้มเป็นพืชที่รักษาได้ทุกโรค
- ไบมะรุ้มมีโปรตีนมากกว่านมสด 2 เท่า
- การกินไบมะรุ้มตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน
- มะรุ้มมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษช่วยป้องกันโรค



วิจัยวิทยาศาสตร์ “มะรุม” มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก

- ใบมะรุมมีวิตามินซี(ป้องกันหวัด)มากกว่าส้มถึง 7 เท่า
- มีธาตุแคลเซียม(บำรุงกระดูก)มากกว่านมถึง 4 เท่า
- มีวิตามินเอ(บำรุงสายตา)มากกว่าแครอท 4 เท่า
- มีธาตุโพแทสเซียม(บำรุงสมอง ระบบประสาท)มากกว่ากล้วย 3 เท่า
- มีโปรตีนมากกว่านมสด 2 เท่า
- โยอาหารและพลังงาน ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักตัว
- น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอก



จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมาออกมาจำหน่าย

ในผลิตภัณฑ์ระบุว่า ใช้แก้ไขปัญหาระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบายกาก
หอบหืด อาการปวดหูและปวดศีรษะ ช่วยบำรุงสายตา

จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ประเทศอินเดีย

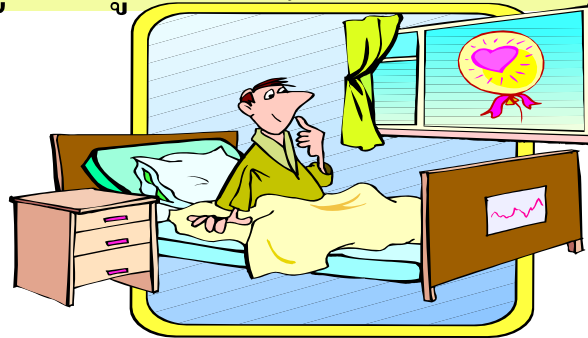
หญิงตั้งครรภ์ จะกินใบมะรุมา เพื่อเสริมธาตุเหล็ก

ประเทศฟิลิปปินส์และบอสวานา หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืด
ใบมะรุมา (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียก “มาลังเก”) เพื่อประชนํ้านม
และเพิ่มแคลเซียมให้กับนํ้านมแม่เหมือนคนไทย

ประโยชน์ทางการแพทย์ของมะรุม

- ใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน
- ใช้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง
- ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
- ใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบันจะช่วยรักษาโรคไข้ซ้ออักเสบ โรคภูมิแพ้ และโรคตาได้เกือบทุกชนิด

ที่มา: ญ.พกากรอง ขวัญข้าว มุลนิธิรพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี



ประโยชน์ของ

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต
พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี

2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

3. รักษาโรคความดันโลหิตสูงให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ถ้ารับประทานผลิตภัณฑ์จากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้มารดาและทารกที่
เกิดมามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และลดโอกาสที่ทารกจะติดเชื้อ HIV

มะรุมช่วยเพิ่มแคลเซียมให้มารดาในระยะตั้งครรภ์

คนทั่วไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง ทานใบมะรุม 3 ครั้ง/สัปดาห์

5. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานที่ต่ำลงของผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุม
ได้ สามารถมีชีวิตอยู่อย่างคนปกติทั่วไปในสังคม ผลสำเร็จในแอฟริกา 2005

ประโยชน์ของมะรุม (ต่อ)

6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น สามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้น มีร่างกายที่แข็งแรง
7. ช่วยบรรเทาอาการปวดบวมของโรคเก๊าท์ โรคไขข้อและกระดูกอักเสบ
โรคมะเร็งในกระดูก โรคภูมิแพ้
8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามีดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ ฯลฯ หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสภาพที่สมบูรณ์
9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้
10. รักษาปอดให้แข็งแรง และช่วยรักษาโรคปอดอักเสบ

ประโยชน์ของมะรุม (ต่อ)

11. รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ โรคโพรงจมูกอักเสบ หอบหืด และโรคภูมิแพ้ จากการใช้มะรุมผงอาการภูมิแพ้ของผู้เขยลดลงจนเกือบจะหายดี หอบหืดหายไป รับประทานเม็ดมะรุมมาอาการไอหายไ้อย่างรวดเร็ว
12. ช่วยเชื่อมต่อกระดูกที่หักได้ผลรวดเร็ว ช่วยโรคกระดูกเสื่อมในผู้สูงวัย ความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มขึ้น 1%
13. ช่วยรักษาโรคคอหอยพอกชนิดมีพิษ ใบมะรุมผงสามารถรักษาได้ผลในเพศหญิงเต็ม 100% ชาย 75%
14. เป็นยาปฏิชีวนะ

ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของต้นมะรุม

ใบสด

- สรรพคุณ มีธาตุเหล็กสูง เป็นยาระบาย
- ไม่ควรให้เด็กทารก- 2 ขวบ ในปริมาณที่มากเกินไป
- ไม่ควรรับประทานมาก เพราะเป็นยาถ่ายประเภทหนึ่ง
- เมื่อเริ่มรับประทานทานบางท่านอาจมีท้องเสีย
- อาการแพ้ใบมะรุม คือ วิงเวียนศีรษะ
- รับประทานใบสดที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไปเพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่

ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของต้นมะรุม

วิธีใช้ใบสด

- ใบสด มีรสเผ็ด ไม่ควรให้อุณหภูมิร้อนนานเพราะจะทำให้สูญเสียอาหารหลายชนิด
- ใช้ใบสดปรุงอาหารต่างๆได้ตามความต้องการ และตามความถนัด
- ใช้ใบสดจิ้มน้ำพริก ใส่แกง ใส่สลัด และแซนด์วิช
- คั้นใบมะรุมสด เป็นน้ำมะรุม ดื่มวันละ 1 ช.ต. รักษาอาการโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
- ควรใส่วันละ 1-2 หยดผสมในอาหารและเครื่องดื่ม

ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของต้นมะรุม

การทำผงมะรุม

- ใช้ใบมะรุมแห้ง บดด้วยเครื่องบดกาแฟ ใส่ครกตำให้ละเอียด ใส่ตะแกรงถี่ๆ ใช้แปรงลวดปัดไปปัดมา
- ใบมะรุมแห้ง/มะรุมผง เก็บใส่กระป๋อง/ขวดทึบแสง
- นำผงมะรุมมาทำเป็นชามะรุมใส่เป็นซองเล็กๆ หรือการบรรจุเป็นแคปซูล

ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของต้นมะรุม

เมล็ดแก่

- สรรพคุณ รับประทานวันละ 1 เมล็ด ก่อนนอนจะช่วยให้การขับถ่ายในตอนเช้าเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
- เมื่อขับถ่ายปกติแล้วแนะนำให้รับประทาน เพราะเมล็ดมะรุมเป็นยาปฏิชีวนะอย่างอ่อน อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร
- เคี้ยวเมล็ดมะรุม จะช่วยป้องกันโรคท้องเสีย รักษาโรคท้องเสียจากอาหารเป็นพิษได้
- เมื่อเคี้ยวเมล็ดมะรุมตอนแรกมีรสขมพอเคี้ยวไปสักพักจะมีรสหวานขึ้นเรื่อยๆจนหวานจัด เมื่อดื่มน้ำ คอจะรู้สึกชุ่มชื้นอาการไอเรื้อรังจะหายไปทันที

สรรพคุณ ของน้ำมันมะรุม

ชาวอียิปต์โบราณใช้น้ำมันมะรุม (Ben Oil) มาปรุงอาหาร บำรุงและรักษาผิวหนัง และใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่น

1. ใช้ปรุงเป็นอาหารเช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก แต่ดีกว่าเพราะไม่มีกลิ่นหืน ภายหลัง
2. ช่วยบำรุงรักษาผิวที่แห้งให้ชุ่มชื้น อ่อนนุ่ม และช่วยชะลอความเหี่ยวย่น ของผิว
3. ช่วยบรรเทาอาการผิวหนังบวมหน้าและ ช่วยลดรอยจุดด่างดำของผิวอัน เป็นผลจากการโดนแดด หรือการเสื้อมตามวัย
4. ช่วยรักษาโรคเชื้อราตามผิวหนัง เช่น โรคน้ำกัดเท้า เชื้อราตามซอกเล็บ และ ผิวแห้งเพราะเชื้อรา และเชื้อไวรัส รักษาโรคเรื้อรัง ภูมิแพ้
5. ช่วยรักษาแผลถูกมีดบาด หรือแผลสดเล็กๆน้อยๆ รวมทั้งหูด ตาปลา

สรรพคุณ ของน้ำมันมะรุม

6. ลดอาการคันคันตามผิวหนัง และอาการแพ้ผ้าอ้อมของเด็กอ่อน
7. ช่วยรักษาแผลในปากหรือแผลของโรคปากนกกระจอก
8. ใช้νωดกระชับกล้ามเนื้อ และบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี
9. ใช้νωดศีรษะ รักษาโรคเชื้อราบนหนังศีรษะ บรรเทาอาการผมร่วงง่าย และอาการคันศีรษะ
10. ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ผู้เขียนประสบโดยตรงกับตนเอง คนในบ้าน 2 คนถูกผึ้งต่อย หลังจากทาน้ำมันมะรุม อาการปวดหายไปทันที ส่วนอาการบวมลดลงอย่างรวดเร็ว

สรรพคุณ ของน้ำมันมะรุม

11. ใช้หยอดจุมูกรักษาโรคภูมิแพ้ ไซนัสโรคทางเดินหายใจ
12. ใช้หยอดหูมาและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเยื่อหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนอง
- 13 ใช้ถูนวดบรรเทา/ลดอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ รักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ รูมาติก เป็นต้น
14. บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามบั้นเอวและขา เนื่องจากการยืนนาน ๆ อาการปวดเมื่อยตามไหล่ และปวดศีรษะ
15. ใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่นต่าง ๆ ประจำบ้านทำให้สิ่งของไม่เป็นสนิม

วิธีทำ น้ำมันมะรุม

- วิธีทำน้ำมันมะรุมแบบง่าย ๆ เพื่อใช้ในครัวเรือน
- นำเมล็ดมะรุมมาบดให้ละเอียด ใส่หม้อ เติมน้ำให้ท่วมเป็น **2** เท่า ตั้งไฟเดือดแล้วหรี่ไฟลง เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ไปเรื่อย ๆ พอน้ำเริ่มงวด น้ำมัน จะซึมขึ้นมา เช่นเดียวกับการทำน้ำมันมะพร้าว ไม่จำเป็นต้องรอให้น้ำแห้งสนิท
- ถ้ามีน้ำเหลือติดนิดหน่อยไม่เป็นไร ทิ้งไว้จนเย็น แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง บีบน้ำมันออกให้มากที่สุด
- นำน้ำมันที่บีบได้ตั้งไฟอ่อน ๆ อีกครั้ง เพื่อให้ น้ำระเหยออกให้หมด
- พอเย็นกรอกใส่ขวด เก็บไว้ใช้ได้นานเป็นปี ไม่ต้องใส่ตู้เย็น
- สำหรับกากอย่าทิ้ง ให้นำไปกรองน้ำสะอาด เมื่อเสื่อมคุณภาพก็นำไปทำเป็นปุ๋ยต่อไป

ประโยชน์ของมะรุุม (ต่อ)

ชะลอความแก่

เนื่องจากมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ **rutin& quercetin, Lutein&caffeoylquinic acid** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ ดังนั้น การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

ประโยชน์ของมะรุม (ต่อ)

ฆ่าจุลินทรีย์

- สารเบนซิลไทโอไซยานเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพสนับสนุนการใช้น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู
- ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร **Helicobacter pylori** กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

ประโยชน์ของมะรุม (ต่อ)

การป้องกันมะเร็ง

- สารเบนซิลไทโอไซยานेटไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (**niazimicin**) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้
- การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนืองอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ประโยชน์ของมะรุุม (ต่อ)

ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

- จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินผักมะรุุม วันละ 200 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก
 - ทั้งนี้ กลุ่มที่กินมะรุุมและยามีคอเลสเตอรอลฟอสโฟไลพิด ไตรกลีเซอไรด์ VLDL LDL ปริมาณคอเลสเตอรอลต่อฟอสโฟไลพิด และ atherogenic index ต่ำลง
 - ทั้ง 2 กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับ หัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เอเออร์ตา) โดยกลุ่มควบคุมปัจจัยด้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด
 - กลุ่มที่กินมะรุุมพบการขับคอเลสเตอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น
- ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการกินมะรุุมมีผลลดไขมันในร่างกาย

ประโยชน์ของมะรุุม (ต่อ)

ใบมะรุุม 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)	แคลโรทีน	110 ไมโครกรัม
แคลเซียม	440 มิลลิกรัม (เกิน 3 เท่าของนม)	ฟอสฟอรัส	110 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.18 มิลลิกรัม	แมกนีเซียม	28 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	259 มิลลิกรัม (3 เท่าของกล้วย)		

ประโยชน์ของมะรุุม (ต่อ)

ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

- ที่ประเทศอินเดียมีการใช้ใบมะรุุมลดไขมันในคนที่มีโรคอ้วนมาแต่เดิม
 - การศึกษาการกินสารสกัดใบมะรุุมในหนูที่กินอาหารไขมันสูงมีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตรกลีเซอไรด์ลดลง
- สรุปว่าการให้ใบมะรุุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ประโยชน์ของมะรุม (ต่อ)

ป้องกันตับ

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

วิธีใช้เปลือกจากลำต้นมะรุม

- นำเปลือกจากลำต้นมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ รวมกับเปลือกต้นปีป ถ้ามาสามารถหาเปลือกต้นปีป ก็ใช้เปลือกต้นมะรุมอย่างเดียวก็ได้
- นำมาห่อผ้าขาวบางทำเป็นลูกประคบ
- นึ่งให้ร้อนและนำมาประคบแก้โรคปวดเมื่อยหรือปวดขาได้เป็นอย่างดี



วิธีใช้ดอกมะรุม



- ต้องรับประทานสุกเท่านั้น
- ใช้ต้มทำน้ำชา กลิ่นชาที่หอมหวานจะช่วยให้นอนหลับสบาย
- นำมาชุบไข่ทอด หรือทำแกงส้ม
- ไม่ควรรับประทานมาก จะทำให้ท้องเสียได้

นอกจากนี้ ชาวสวนยังใช้กิ่งและใบมะรุมที่ร่วงหล่นผสมพรวนดินเพื่อกันเชื้อรา ก่อนปลูกพืชไร่ต่างๆ

สรุป

- มะรุม ต้นไม้มหัศจรรย์เพื่อชีวิต
- ส่วนต่างๆ ของต้นมะรุม ได้แก่ ใบสด ใบตากแห้ง (ผงมะรุม) เมล็ดแก่น้ำมันมะรุม เปลือก ดอก และผล (ฝัก) มีประโยชน์มากมาย
- คุณค่าทางโภชนาการของใบมะรุม Vit.C (ป้องกันหวัด)มากกว่าส้มถึง 7 เท่า มีธาตุแคลเซียม(บำรุงกระดูก)มากกว่านมถึง 4 เท่า มี Vit.A (บำรุงสายตา)มากกว่าแครอท 4 เท่า มีธาตุโพแทสเซียม(บำรุงสมอง ระบบประสาท)มากกว่ากล้วย 3 เท่า และมีโปรตีนมากกว่านมสด 2 เท่า
- ฝักมะรุมมีใยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักตัว
- น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม ใช้บำรุงรักษารักษาผิวพรรณ และลดความแก่



สรุป (ต่อ)

ประโยชน์ทางการแพทย์ของมะรุม

- ใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน
- ใช้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง
- ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
- ใช้ควบคู่กับยาแผนปัจจุบันจะช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรครูมาติซึม และโรคตาได้เกือบทุกชนิด



ข้อเสนอแนะ

พวกเราควรหันมารับประทานส่วนต่างๆ ของมะรุ้ม ทั้ง ใบสด ผงมะรุ้ม เล็ดมะรุ้ม และฝักมะรุ้ม โดยนำมาปรุง เป็นอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรงสมบูรณ์กันเถอะ



เอกสารอ้างอิง

1. ศ.ดร.วิไลวรรณ อนุสารสุนทร. "มะรุมต้นไม้มหัศจรรย์เพื่อชีวิต" ในหนังสือนาฬิกาชีวิต ตอน 2
2. ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ. "มะรุมต้นไม้มหัศจรรย์" หนังสือพิมพ์
เดลินิวส์ วันศุกร์ที่ 11 กันยายน 2552 เวลา 0.00 น.
3. WWW.TREEFORLIFE.ORG
4. WWW.MORINGATREE.ORG
5. WWW.brandurgenprises.net
6. www.zidoupload.com

Thank you
for your attention





Do you have any question ?



ขอบคุณและสวัสดี