

เสาวรสบำรุงสายตาและแก้อาการนอนไม่หลับ

■ นำเสนอเมื่อ 11 ก.ค. 2551

กลุ่มวิจัยมาตรฐานสมุนไพร อภ.เผยคุณประโยชน์ของเสาวรสมที่มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ แก้อาการนอนไม่หลับ ลดไขมันในเส้นเลือดและโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งสามารถกินได้ทั้งผลสดที่เป็นเนื้อใน รก เปลือก เนื้อส่วนนอก และน้ำคั้น โดยคนไทยยังไม่นิยมบริโภคขณะที่ในต่างประเทศเป็นที่นิยมมากอย่างแพร่หลาย

วารสาร **R&D NEWSLETTER** ซึ่งเป็นวารสารเพื่อการวิจัยและพัฒนา องค์การเภสัชกรรม (อภ.) เผยข้อมูลของกลุ่มวิจัยมาตรฐานสมุนไพรโดย วิชาพรรณ ผงจวีรียาทร เกี่ยวกับผลไม้ที่ชื่อว่าเสาวรส ระบุว่าเสาวรสเป็นไม้ผลประเภทเถาเลื้อย มีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า กะทกรกฝรั่ง มีลักษณะลำต้นเป็นเถา มีมือเกาะออกตามซอกใบ เมื่อผลสุกจะมีสีต่าง ๆ กันขึ้นอยู่กับชนิดของพันธุ์ โดยพันธุ์ที่นิยมปลูกกันมากในประเทศไทยมี 3 พันธุ์คือ พันธุ์ผลสีม่วง มีรสชาติดี มีกรดต่ำรสหวานและรสหวานเหมาะสำหรับรับประทานผลสด แต่ค่อนข้างจะอ่อนแอต่อโรค พันธุ์ผลสีเหลือง มีกรดมาก มีผลดก เหมาะกับการปลูกเพื่อส่งเขาโรงงานแปรรูปมากกว่ารับประทานสด มีความต้านทานโรคและแมลงสูงกว่าพันธุ์สีม่วง และพันธุ์ลูกผสม ที่รวมลักษณะเด่นของแต่ละพันธุ์ไว้ มีลักษณะผลใหญ่ ผลดก ต้านทานโรค เหมาะสำหรับปลูกเพื่ออุตสาหกรรมการทำน้ำเสาวรส เพราะสามารถเก็บผลผลิตได้ตลอดทั้งปี แต่เปลือก ผล และเนื้อส่วนนอกของพันธุ์นี้ ไม่สามารถรับประทานได้

สำหรับประโยชน์ของเสาวรสน้ำเนื้อในหรือรอกที่หุ้มเมล็ดของผลเสาวรสใช้รับประทานสดได้ โดยผ่าผลแล้วเติมน้ำตาลทรายเพียงเล็กน้อย รับประทานได้ทั้งเมล็ด หรือนำไปทำเป็นแยมผลไม้ก็ได้ เปลือก และเนื้อส่วนนอก สามารถนำไปหมักทำเป็นอาหารสัตว์และปุ๋ยหมักได้ รวมทั้งทำน้ำคั้นจากเนื้อซึ่งจะมีกลิ่นหอมและมีกรดมาก ไซผสมเป็นเครื่องดื่มหรือใช้ผสมกับน้ำผลไม้ชนิดอื่น ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ โดยสวนประกอบทางเคมีของน้ำเสาวรสประกอบด้วย น้ำ ร้อยละ 76-85 ของแข็งที่ละลายได้ประมาณร้อยละ 17.4 คาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 12.4 กรดอินทรีย์ร้อยละ 3.4 และมีแคลโรทีนอยด์ สารประกอบไนโตรเจน วิตามินเอ ซี และแร่ธาตุต่าง ๆ เอนไซม์ รวมทั้งนำไปใช้แต่งกลิ่นและรสชาติของไอศกรีม ขนมเค้ก เยลลี่ เซอร์เบท พาย ลูกกวาด และไวน์

จากการที่เสาวรสมีวิตามินเอค่อนข้างสูงและสารแคโรทีนอยด์ จึงช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ จากการศึกษาพบว่า วิตามินซีของน้ำเสาวรสจะมีมากกว่าที่พบในมะนาว และพบสาร albumin-homologous protein จากเมล็ด สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ และยังมีสรรพคุณช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ลดไขมันในเส้นเลือด และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ อย่างไรก็ตาม เสาวรสเป็นผลไม้ที่นิยมบริโภคแพร่หลายในต่างประเทศ แต่ในประเทศไทยกลับไม่เป็นที่รู้จักมากนัก ทั้งที่เป็นพืชปลูกง่าย ให้ผลผลิตสูง ซึ่งภาครัฐควรส่งเสริมการปลูก การแปรรูปผลิตภัณฑ์ให้เป็นไม้ผลเศรษฐกิจและประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

ที่มา : สำนักข่าวไทย