

## กินทับทิม... บำรุงหัวใจ ยับยั้งมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

กินทับทิม บำรุงหัวใจ ยับยั้งมะเร็ง ...

ทับทิมผลไม้มีประโยชน์ที่หลายคนคาดไม่ถึง...

พูดถึง **“ทับทิม”** ผล กลม ๆ เมล็ดสีแดง ๆ เด็กสมัยนี้อาจจะไม่ค่อยรู้จัก แต่คนรุ่นพ่อแม่ปู่ย่าตายายรู้จักกันดี โดยเฉพาะชาวจีน ซึ่งนิยมนำผลทับทิมมาไหว้พระไหว้เจ้าเพราะเชื่อว่าเป็นผลไม้มงคล เป็นสัญลักษณ์ของความเจริญงอกงามและความอุดมสมบูรณ์ (อาจเป็นเพราะทับทิมมีเมล็ดมาก มีความสวยงามและรับประทานได้) จึงมักให้ผลทับทิมเป็นของขวัญแก่บ่าวสาวในพิธีแต่งงาน เพื่อให้มีลูกหลานมาก ๆ และยังเชื่อกันว่า ใบและกิ่งทับทิมช่วยขับไล่ภูติผีปีศาจ ดังนั้นจึงมักนิยมปลูกต้นทับทิมไว้ในบริเวณบ้าน

แต่จริง ๆ แล้วทับทิมไม่ได้เกิดในเมืองจีนคะ สันนิษฐานกันว่าต้นกำเนิดของทับทิมนั้น อยู่ในแถบเอเชียตะวันตกหรือดินแดนที่เรียกกันว่าเปอร์เซีย (ปัจจุบันก็คืออิหร่าน) มีมานานหลายพันปีแล้ว เพราะปรากฏในบันทึกมากมายในสมัยนั้น เช่น เทวดาแห่งกรีก การแพทย์แผนโบราณของอียิปต์ คัมภีร์ไบเบิล เป็นต้น โดยได้มีการนำทับทิมมาทำเป็นยารักษาโรค ในตำรับการแพทย์โบราณของเปอร์เซีย ระบุว่าทับทิมมีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยฟอกไตและทอปัสสาวะ ช่วยการทำงานของหัวใจและตับ เป็นยาบำรุงกำลัง ฟอกโลหิต ช่วยในการย่อยอาหารจัดไขมันส่วนเกิน ปรับฮอร์โมนในสตรีวัยทอง ตลอดจนการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ป้องกันโรคซีพีแอลและช่วยให้ผิวพรรณดี

**ทั้งนี้ได้มีการศึกษาวิจัยในระยะหลัง ช่วยยืนยันถึงสรรพคุณทางยาของทับทิมไว้มากมาย ได้แก่**

ในเปลือกทับทิมมีสารในกลุ่มแทนนินสูง มีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ท้องเดิน โรคบิด มาเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ลดอาการอักเสบ ทั้งยังมีฤทธิ์ต่อต้าน และยับยั้งเซลล์มะเร็งได้หลายชนิดไม่แพ้เพิ่มจำนวนขึ้น เช่น มะเร็งผิวหนัง มะเร็งลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อลูกหมาก เป็นต้น

การวิจัยทางการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่าในน้ำทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด และมีประสิทธิภาพสูงมาก สามารถลดภาวะการสะสมไขมันในผนังเส้นเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตันและแข็งตัว ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดตามมา รวมทั้งทำให้เส้นเลือดที่หนาตัวและมีไขมันสะสม ซึ่งเป็นเส้นเลือดที่ไม่ดี มีความหนาตัวลดลง และลดไขมันที่สะสมลงอีกด้วย ช่วยบำรุงหัวใจในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด โดยเพิ่มการไหลเวียนที่ดีขึ้น และลดภาวะหัวใจขาดเลือดในผู้ป่วยโรคหัวใจ

นอกจากนี้สารจากทับทิมยังช่วยบำรุงตับ มีฤทธิ์ป้องกันการเป็นพิษต่อตับ และยับยั้งเซลล์มะเร็งอีกด้วย

รวมถึงมีการทดลองทางเภสัชวิทยาพบว่า เปลือกหุ้มรากทับทิมมีฤทธิ์ในการขับพยาธิตัวดีด นอกจากนี้เปลือกหุ้มรากยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อได้หลายชนิด เช่น เชื้อไทฟอยด์ เชื้อวัณโรค เป็นต้น และยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ผิวหนังด้วย

### ส่วนตำรับการแพทย์แผนไทยได้บอกถึงสรรพคุณของทับทิมว่า

**ใบ** มีรสฝาด แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด สมานแผล ดอก มีรสฝาดหวาน ต้มดื่มแก้หูชั้นในอักเสบ บูดุโรยแผลที่มีเลือดออก เนื้อมีรสหวานอมเปรี้ยวเป็นยาระบายอ่อน ๆ บำรุงหัวใจ **เปลือก** มีรสฝาด ต้มดื่มแก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด ถ่ายพยาธิ แกตกขาว สมานแผล ฆ่าเชื้อโรค **เปลือกราก** ต้มดื่มแก้กระดูขาว แกตกเลือด ถ่ายพยาธิ

นอกจากนี้ทางสมุนไพรของจีนถือว่าทับทิมมีฤทธิ์เย็น รสหวานอมเปรี้ยวจึงช่วยแก้กระหาย ป้องกันโลหิตจางระงับกลิ่นปาก ลดไข้ แกตาอักเสบ หลอดลมอักเสบ และบำรุงตา

ถึงแม้จะรู้จักกันมาหลายพันปีแล้วว่า ทับทิมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้ หลายชนิด แต่ก็ไม่ค่อยมีใครชอบกินทับทิม เหมือนผลไม้อื่น ๆ แคนูมาไซในพิธีกรรมทางศาสนาเท่านั้น อาจเป็นเพราะว่าทับทิมมีเนื้อน้อยก็เป็นได้ บานเราจึงไม่ค่อยมีใครปลูกขาย มีแต่ปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้าน ทับทิมก็เลยกลายเป็นผลไม้หายาก ค่อนข้างมีราคาแพง แต่ปัจจุบันมีทับทิมจากประเทศจีนส่งเขามา มาก และมีราคาถูกจึงถือเป็นโอกาสดีของผู้บริโภค

แต่ถ้ายังหาซื้อรับประทานลำบากก็น่าจะหาต้นมาปลูกเลย ก็ได้ เพราะประโยชน์คุ้มทั้งต้นใบดอกราก