คุณค่าทางอาหารของมะรุม

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2552

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวถึงในคัมภีร์ใบเบิ้ลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค

ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า
การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3
เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน นอกจากนี้
มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ บำรุงสายตามีมากกว่าแครอต 3 เท่า

วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม

แคลเซียม บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด

โพแทสเซียม บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

ใยอาหารและพลังงาน ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ประโยชน์ของมะรุม

1.ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิการ
และตาบอดได้เป็นอย่างดี

2.ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

3.รักษาโรคความดันโลหิตสูง

4.ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทานผลิตผลจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์
เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อHIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3
ครั้งยังช่วยให้คนทั่วๆไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

5.ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้
การรักษาโรคเอดส์ที่ประสพผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

6.ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง
แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้
ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี
การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

7.ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซั่ม

8.รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

9.รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

10.รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ

11.เป็นยาปฏิชีวนะ

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รูทินและเควอเซทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟฟีโอลิลควินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ
การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์รางกาย

ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู

ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร Helicobactor pylori กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกลาว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนื้องอกบนผิวหนังนอยกวากลุมควบคุม

ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเทอรอล

จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุม วันละ 200 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก ทั้ง 2 กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับ หัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เออออร์ตา)
โดยกลุ่มควบคุมปัจจัยด้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด
กลุ่มที่กินมะรุมพบการขับคอเลสเทอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น
มีปริมาณคอเลสเทอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม
นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตลดลง
สรุปว่าการให้ใบมะรุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน

(silymarin กลุ่มควบคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

ข้อมูลจาก มะรุม พืชมหัศจรรย์ เขียนโดย D.Healer เมื่อ 17 เมษายน 2008 - 04:55pm

ห้องสมุด E-LIB มะรุมลดไขมันป้องกันมะเร็ง รศ.ดร.สุธาทิพย์ ภมรประวัติ

ที่มา.. นิตยสารหมอชาวบ้านปีที่ 29 ฉบับที่ 338 มิถุนายน 2550]

http://maroom.igetweb.com