

# มะรุม ผักพื้นบ้านมหัศจรรย์

ดร.ทวีศักดิ์ จิ่งวัฒนตระกูล



**มะรุม** เป็นผักพื้นบ้านของไทยที่ทุกคนรู้จัก อีสานเรียกว่าผักอีฮ่อม ส่วนทางเหนือเรียก หมากค้อมก้อม คำว่ามะรุมที่เราเรียกกันนั้นสันนิษฐานว่าน่าจะมาจากคำในภาษามลายูว่า *Morunga* มะรุม มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

*Moringa oleifera* Lamk. อยู่ในวงศ์ Maringaceae เป็นไม้ยืนต้นขนาดไม่ใหญ่มาก มีใบสลับแบบขนนก ดอกออกเป็นช่อคล้ายดอกมะขาม ผลเป็นฝักยาวรูปสามเหลี่ยม คล้ายไม้กลองจึงเรียกว่า Drumstick tree เมล็ดมีปีกสามแฉก

## กินได้

ถ้าพูดถึงมะรุมแล้วไม่พูดถึงแกงส้มมะรุมก็อะไรอยู่ นะครับ คนสมัยก่อนมักจะทานแกงส้มมะรุมกันช่วงต้นหนาว.....ไม่ต้องแปลกใจเพราะจะเป็นผักในช่วงนี้เองครับ นอกจากนั้นยอดและดอกยังสามารถนำมาลวกแล้วทานกับน้ำพริกได้อีก ไม่ใช่แค่ที่ไทยเรานะครับที่รู้จักใช้มะรุมมาเป็นอาหาร ที่อินเดียเค้าก็กินเหมือนๆ บ้านเรา ในมาเลเซียเอาเมล็ดไปกินเล่นเหมือนถั่ว ประเทศแถบแอฟริกา เค้าเอายอดอ่อนไปทำซूप ทำซอส ทำขนม ผสมนม เคี้ยวกันว่าฝักรสชาติคล้ายหน่อไม้ฝรั่ง ดอกรสชาดคล้ายเห็ด เชื่อกันว่าใครที่มีคนเอาฝักไปบรรจุกระป๋องขายซะด้วยซ้ำ เอาหละครับรู้อย่างนี้แล้วตำบลไหนมีมะรุมเยอะ ใส่กระป๋องส่งออกดีมั้ยครับ สนับสนุนโครงการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์....

## กินดี

เชื่อหรือไม่ว่า มะรุมไม่ได้แค่เอาไว้กินอร่อยอย่างเดียว ในใบและฝักมะรุมมีสารอาหารและแร่ธาตุอยู่มากมาย เมื่อเทียบน้ำหนักที่เท่ากันใบมะรุมสดมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า (220 mg ต่อ 100 g ของใบมะรุมสด) มีเบต้าแคโรทีนมากกว่าแครอท 4 เท่า (6.8 mg ต่อ 100 g) มีแคลเซียมมากกว่านมวัว 4 เท่า (440 mg ต่อ 100 g) มี

โปรตีนมากกว่านมวัว 2 เท่า (6.7 กรัม ต่อ 100 กรัม) มีโปแตสเซียมมากกว่ากล้วยหอม 3 เท่า (259 mg ต่อ 100 g) และธาตุเหล็กมากกว่าที่ได้จากผักขมถึง 3 เท่า..บ๊อบอายก็บ๊อบอายเหอะ..นอกจากนั้นยังให้ คาร์โบไฮเดรต วิตามินบีหนึ่ง บีสอง บีสาม วิตามินอี แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ทองแดง กำมะถันและโคลีน (choline) ในฝักก็มีสารอาหารและแร่ธาตุเหมือนในใบแตกต่างกันบ้างที่ปริมาณ แต่ในแกงส้มฝักมะรุมของเราคงจะไม่ได้วิตามินซีมากเท่าไรนัก เพราะวิตามินซีสลายตัวได้ในความร้อนครับ ในประเทศที่ประสบกับภาวะขาดแคลนอาหาร เช่นในเอธิโอเปีย เคนยา เซเนกอล ตาฮิติ มีโครงการรณรงค์ให้ใช้ใบมะรุมบดแห้งมากินเพื่อป้องกันและรักษาอาการขาดสารอาหารในเด็กและหญิงมีครรภ์ ประมาณว่าถ้ามาหาหมอก็จะได้ยากลับบ้านไปพร้อมกับใบมะรุมบดแห้งอีกคนละ 1 ถุง โดยให้เอาไปผสมในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วครั้งละ 1-3 ช้อนโต๊ะ ในฟิลิปปินส์เอาใบสดชงน้ำให้เด็กทารกกินวันละ 1-2 ช้อนชา.....คงจะเหมือนเด็กสมัยใหม่ที่กินน้ำมันตับปลาหรือวิตามินรวม.... ในการเอาใบมาใช้นั้น ก็ไม่ควรทำให้แห้งโดยการตากแดด เพราะสารเบต้าแคโรทีนจะสลายตัวไปหมด และก็ไม่ควรดูความร้อนสูงเพราะวิตามินซีก็สลายตัวได้เช่นกัน และถ้าอยากให้มีปริมาณของสารอาหารและแร่ธาตุสูง ควรเก็บก่อนมีดอก เป็นใจครับพูดมาแค่นี้พอที่จะมหัศจรรย์หรือยัง

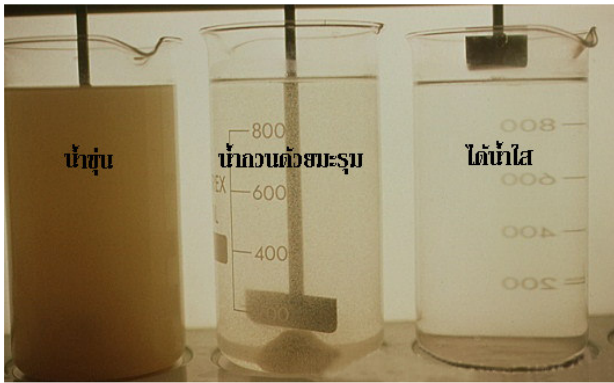
## กินได้อย่างเดียวเหรอ

ถ้ากินได้อย่างเดียว คงไม่มหัศจรรย์แน่นอนครับ นอกจากนั้น ใบยังใช้ในทางเภสัชกรรมได้ด้วย เคี้ยวเอาใบมะรุมมาคลุกเคล้ากับดินก่อนที่จะปลูกพืชเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อให้ใบมะรุมเกิดการหมักแล้วจะให้สารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิดได้ดี เป็นที่รู้จักมานานแล้วว่าน้ำมันที่ได้จากการบีบเมล็ด หรือที่เรียกว่า Ben oil หรือ Behen oil เป็นน้ำมันที่หนักยาก (fixed oil) มีการนำมาทำเป็นน้ำมันหล่อลื่นนาฬิกา..ไม่ใช่แบบดีจิตอลสมัยใหม่ นะครับ..ใช้เป็นน้ำมันตะเกียง ใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอมเป็นตัวดูดซับน้ำมันระเหยง่ายจากกลีบดอกไม้ (enfleurage) ในอุตสาหกรรมการทำสบู่และแชมพู เห็นใช้ได้เลยอะ อย่างนี้...กินก็ได้ นะครับ ในทวีปแอฟริกาเค้าเอา

น้ำมันเมล็ดมะรุมมาประกอบอาหารได้อีก เมื่อเทียบกับ น้ำมันถั่วลิสงและน้ำมันดอกทานตะวันแล้วให้ผลผลิตเยอะกว่า....วกกลับมารีเอองกินอีกแล้ว....นอกจากนั้นแก่นยังให้สีย้อมสีฟ้า

### มะรุม..ใสปิ้ง

เมล็ดมะรุมยังทำให้น้ำใสได้อีก.....ไม่ใม่ ไม่ใม่..... คำทำเป็นอุตสาหกรรมย่อยๆ กันแล้วที่เคนยา เอธิโอเปีย และหลายประเทศใกล้เคียง โดยเอาเมล็ดมาบดและไปรยลงในน้ำที่ขุ่น แล้วคนสักพัก ตั้งทิ้งไว้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง..ใสเหมือนโกหก...ผมว่าน่าจะดีกว่าเอาสารส้มแกว่งนะครับ เพราะสารธรรมชาติน่าจะดีกว่าสารสังเคราะห์ ลองเอาไปทำดูนะครับ



### สรรพคุณทางยา

เท่าที่รวบรวม มีเยอะมากครับ ในตำราอายุรเวท ใช้ส่วนต่างๆของมะรุมในการรักษาโรคมากกว่า 300 โรค ใบมะรุมนอกจากจะใช้กินแล้ว ยังใช้ตำพอกแผล เนื่องจากมีสารที่ออกฤทธิ์ฆ่าจุลชีพหลายชนิด..จากรายงานการทดลองพบว่ามียุทธิเท่ากับ neomycin....น้ำคั้นจากใบใช้ลดไข้ ทาแก้ปวดเมื่อย รักษาอาการซึมเศร้า (anxiety) อาการท้องเสีย ขับปัสสาวะในคนที่ป็นโรคหนองใน ในอินเดียและฟิลิปปินส์ใช้รักษาอาการปวดหัวและอาการบวม ในมาเลเซียใช้รักษาอาการปวดท้อง และใช้ขับพยาธิในลำไส้ ผักใช้บำรุงตับและม้าม เมล็ดเป็นยาแก้ไข้ น้ำมันจากเมล็ดใช้ทาลดปวด ลดบวมที่เกิดจากโรคเกาท์ (gout) และข้ออักเสบเรื้อรัง (rheumatism) ทารักษาอาการผิปกติของต่อมลูกหมากและกระเพาะปัสสาวะ เปลือกต้นและเปลือก รากใช้ลดไข้ ขับลม ทำให้หิว ช่วยย่อย เป็นยาระบาย ขับ

ปัสสาวะ ทาแก้ปวดข้ออักเสบเรื้อรัง (rheumatism) แก้ปวดจากแมลงปอง ทาแผลบนศีรษะเด็ก แก้ปวดฟัน บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท กระตุ้นกำหนด ขับพยาธิ ในประเทศฟิลิปปินส์ใช้พอกแผลงูกัดเพื่อป้องกันไม่ให้พิษแพร่กระจาย แต่การใช้รากและเปลือกต้องระวังเพราะทำให้แห้งได้..เขียนสรรพคุณของมะรุมมาก็มาก ก็เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์ของมะรุม การที่จะเลือกใช้สมุนไพรเพื่อการรักษานั้น ควรพิจารณาให้ดีก่อนนะครับ ดูว่ามีการศึกษาสนับสนุนหรือเปล่าทางที่ดีถ้าไม่แน่ใจให้ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรดีกว่านะครับ

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาพบสารที่สามารถฆ่าเชื้อจุลชีพ รา และยีสต์ ลดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเรียบ ขับปัสสาวะ ต้านการอักเสบ(anti-inflammatory) ลดคลอเลสเตรอล ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดฮอร์โมนไทรอยด์ ปกป้องตับ (hepatoprotective) ป้องกันการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเอนไซม์ในกระบวนการ peroxidation ..ทั้งหมดนี้ทดลองในหนูนะครับ..

เห็นไหมครับว่า มะรุมที่ทุกคนเห็นว่ามันธรรมดา นั้นจริงๆ แล้วไม่ธรรมดาเลย สนใจอยากปลูกไว้ที่บ้านสักต้นไหมครับ ลองคิดดูนะครับว่าถ้าต้องการวิตามินและแร่ธาตุเสริม แทนที่จะต้องไปซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ร้านขายยา ก็แค่ออกไปเด็ดยอดมะรุมมากินแทน ง่ายและถูกกว่านะครับ อีกทั้งมะรุมเป็นพืชตัวอย่างที่โครงการเกษตรทฤษฎีใหม่แนะนำให้ปลูก ปลูกง่ายและทนในสภาพดินที่ไม่ค่อยดีนัก พอพูดถึงตรงนี้อาจมีบางคนบอกว่ามะรุมเป็นไม้อัมภมคด ไม่ควรปลูกในบ้าน ในความคิดส่วนตัวนะครับซื้อไม้ดีแต่มีประโยชน์มากก็คงไม่เป็นไรหรอกครับ

เอกสารอ้างอิง:

1. Chumark P, Khunawat P, Sanvarinda Y, Phornchirasilp S, Morales NP, Phivthong-Ngam L, et. al. 2008. The in vitro and ex vivo antioxidant properties, hypolipidaemic and antiatherosclerotic activities of water extract of *Moringa oleifera* Lam. leaves. J. Ethnopharmacol.116(3):439-46. Epub

2. Manguro L.O. and Lemmen P. 2007. **Phenolics of *Moringa oleifera* leaves.** Nat. Prod. Res. 21(1):56-68.
3. Anwar F, Latif S, Ashraf M, Gilani AH. 2007. ***Moringa oleifera*: a food plant with multiple medicinal uses.** Phytother Res. 21(1):17-25.
4. Akhtar M, Moosa Hasany S, Bhanger MI, Iqbal S. 2007. **Sorption potential of *Moringa oleifera* pods for the removal of organic pollutants from aqueous solutions.** J. Hazard. Mater. 141(3):546-56.
5. Nambiar VS, Bhadalkar K, Daxini M. 2003. **Drumstick leaves as source of vitamin A in ICDS-SFP.** Indian J. Pediatr. 70(5):383-7.
6. Mehta K, Balaraman R, Amin AH, Bafna PA, Gulati OD. 2003. **Effect of fruits of *Moringa oleifera* on the lipid profile of normal and hypercholesterolaemic rabbits.** J. Ethnopharmacol. 86(2-3):191-5.
7. Pari L and Kumar NA. 2002. **Hepatoprotective activity of *Moringa oleifera* on antitubercular drug-induced liver damage in rats.** J. Med. Food. 5(3):171-7.
8. Suarez M, Entenza JM, Doerries C, Meyer E, Bourquin L, Sutherland J, *et. al.* 2003. **Expression of a plant-derived peptide harboring water-cleaning and antimicrobial activities.** Biotechnol. Bioeng. 81(1):13-20.