



ผศ. สุวรรณภา ภัทรเบญจพล

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

พริก เป็นพืชผักสมุนไพรที่อยู่เคียงคู่ครัวไทยมายาวนานและนับเป็นเครื่องปรุงสำคัญของอาหารไทย

หลายตำรับ โดยเฉพาะอาหารขึ้นชื่อที่รู้จักกันทั่วไป เช่น ต้มยำ ส้มตำ น้ำพริก แกงเผ็ด และยำต่าง ๆ คนไทยชอบอาหารรสจัด และพริกเป็นเครื่องชูรสให้อาหารมีรสเผ็ดจัดจ้านตั้งใจและยังช่วยให้เจริญอาหารได้ดี แต่หากสืบสาวราวเรื่องถึงประวัติความเป็นมากลับพบว่าพริกไม่ใช่พืชพื้นเมืองของไทยแต่มีต้นกำเนิดในทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้ เพราะค้นพบหลักฐานจากอดีตที่มีการบริโภคพริกในประเทศแถบนั้นจนถึงปัจจุบัน เช่น อาหารเม็กซิกันที่มีจุดเด่นด้วยรสเผ็ดร้อนจากพริก พริกเดินทางจากทวีปอเมริกามาสู่ทวีปยุโรปและขยายต่อมายังทวีปเอเชียทางอินเดีย จีน และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทยของเราในช่วงกรุงศรีอยุธยา หรือ ราว 400 ปีก่อน จนปัจจุบันพริกเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกกันอย่างแพร่หลายและกลายเป็นเครื่องปรุงสำคัญของตำรับอาหารไทย พริกถูกนำมาใช้ประโยชน์ทางอาหารอย่างหลากหลาย ตั้งแต่การเพิ่มรสชาติ แต่งกลิ่น สี รวมทั้งมีการใช้ประโยชน์ทางยาต่าง ๆ ตามสรรพคุณที่ใช้ในตำรับยาไทยและยาแผนปัจจุบัน เช่น ช่วยให้อาหารย่อย ขับลม ขับเหงื่อ แก้ไข้หวัด โรคผิวหนัง หรือบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น



พริก จัดเป็นพืชในตระกูล Solanaceae กลุ่ม Capsicum ซึ่งมีพันธุ์ต่าง ๆ เป็นหลายร้อยชนิด พริกเป็นพืชที่ปลูกง่าย ใช้เมล็ดในการแพร่พันธุ์ พริกชอบดินร่วนซุยและแดดจัด ส่วนใหญ่เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก อายุประมาณ 1 ถึง 3 ปี มีลำต้นกลม แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่กิ่งเป็นสีน้ำตาล ใบสีเขียวเรียวยาวปลายใบแหลมและผิวใบเรียบมัน ดอกเดี่ยวหรือออกเป็นกลุ่ม 2 ถึง 3 ดอกมีสีขาว ผลมีรูปร่างหลากหลายขึ้นกับสายพันธุ์ ส่วนใหญ่รูปร่างยาวเรียวยาว เช่น พริกชี้หู หรือ พริกจินดา แต่พบรูปร่างแปลกตาบ้าง เช่น รูปร่างคล้ายฟักทอง หรือหัวใจ เป็นต้น ขนาดผลมีหลายขนาดตั้งแต่ครึ่งนิ้วหรือขนาดยาวเป็นฟุต ผลหลากหลายสีสันที่พบเห็นบ่อย ๆ คือ ผลดิบมีสีเขียว เมื่อผลแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้มหรือแดง นอกจากนี้ยังพบสีเหลืองเข้ม สีเหลืองอ่อน หรือสีม่วง พริกสีแปลกตานิยมนำมาใช้เป็นไม้ประดับ ภายในผลพริกกลางมีแกนกลาง จะมีเมล็ดเล็ก ๆ สีเหลืองอ่อนเกาะแกนกลางอยู่มากมาย มีรสชาติเผ็ดร้อน พริกแต่ละสายพันธุ์มีความเผ็ดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปริมาณสารที่ทำให้ความเผ็ดชื่อ แคปไซซิน (capsaicin) ที่มีในผลพริกนั่นเอง พริกของไทยที่เผ็ดมาก ๆ เช่น พริกชี้หู นั้นไม่เผ็ด

เท่ากับพริกสายพันธุ์ต่างชาติ เพราะมีนักวิทยาศาสตร์ที่หาวิธีวัดความเผ็ดของพริกเพื่อใช้เปรียบเทียบระดับความเผ็ดมากกว่า 100 ปี แล้ว โดยกำหนดหน่วยวัดความเผ็ดว่า สโกวิลล์ (Scoville Heat Unit) หรือใช้ตัวย่อว่า SHU ตามชื่อผู้คิดค้น โดยมีรายงานว่า capsaicin บริสุทธิ์มีระดับความเผ็ดที่ 16 ล้านหน่วย SHU โดยรสเผ็ดประมาณ 2 แสนหน่วย SHU ถือว่าเผ็ดในระดับคนกินน้ำตาไหลแล้ว พริกที่ขึ้นชื่อว่าเผ็ดที่สุดในโลกส่วนใหญ่มีระดับความเผ็ดตั้งแต่ 1 ล้านหน่วย SHU ขึ้นไป และบางส่วนเป็นพริกที่เกิดจากการพัฒนาสายพันธุ์ใหม่ ๆ โดยปัจจุบันมีรายงานว่าพริกที่เผ็ดสุด มีระดับความเผ็ดประมาณ 2 ถึง 3 ล้านหน่วย SHU ซึ่งเผ็ดมากกว่าพริกขี้หนูของไทยหลายสิบเท่าเลยทีเดียว



สรรพคุณทางยาของพริกได้รับการยอมรับกันมายาวนานในตำรับยาไทย เนื่องจากพริกมีรสเผ็ดร้อนทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ช่วยขับลม และขับเหงื่อได้ดี ในปัจจุบันมีผลการศึกษาที่สนับสนุนว่าสารสกัดจากพริกช่วยลดอาการปวดได้ จึงมีการนำสารสกัดจากพริกมาใช้ในรูปแบบยาภายนอก เช่น ยาทาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อ และแผ่นแปะบรรเทาอาการปวดจากระบบประสาท ส่วนการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอื่น ๆ ของพริกและสารสกัดจากพริกพบรายงานวิจัยบางส่วนกล่าวถึงสรรพคุณที่หลากหลาย เช่น ลดการอักเสบ ลดน้ำหนัก หรือควบคุมระดับน้ำตาล เป็นต้น อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีสารสกัดจากพริกจำหน่ายในรูปของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งสามารถเลือกบริโภคได้แต่ไม่ควรคาดหวังสรรพคุณทางยาเพื่อใช้ในการรักษาโรคเนื่องจากต้องรอผลการวิจัยและพัฒนาอย่างเต็มรูปแบบรวมทั้งต้องได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยาก่อน ส่วนการกินพริกสดและอาหารรสเผ็ดควรยึดหลักว่าไม่ควรบริโภคอาหารเผ็ดจัดเกินไปและคาดหวังผลในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

สุทัศน์ ยกส้าน 2557. ประวัติศาสตร์และวิทยาศาสตร์ของพริก. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2567.

จาก <https://mgronline.com/science/detail/9570000051510>

Basith S., Cui M., Hong S., Choi S. 2016. Harnessing the Therapeutic Potential of Capsaicin and Its Analogues in Pain and Other Diseases. *Molecules*. 21(8): 966 Published online doi: 10.3390/molecules21080966

Chakrabarty S, Islam AKM M, Islam AKM. A. Nutritional Benefits and Pharmaceutical Potentialities of Chili: A Review. *Fundamental and Applied Agriculture*. 2017, 2 (2): 227-232