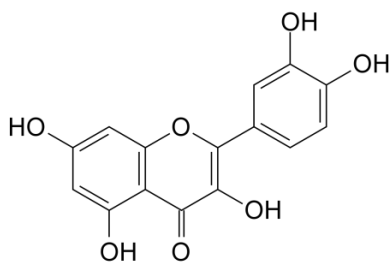


บทความจากการสังเคราะห์งานวิจัย เรื่อง สุขภาพดีด้วยมะรุม

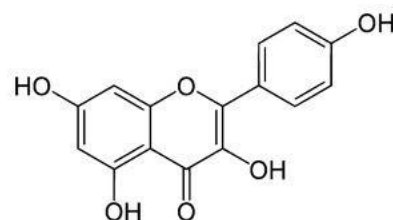
ศุภชัย เจริญสิน

สาขาวิชาชีวเคมี คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์

มะรุม (drumstick) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lamarck (ชื่อพ้อง *Moringa pterygosperma* Gaertn) เป็นไม้ยืนต้นที่อยู่ในวงศ์ Moringaceae และมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเทือกเขาหิมาลัย ได้แก่ อินเดีย เนปาล ปากีสถาน บังกลาเทศ แอฟริกาใต้ รวมถึงประเทศในเขตอบอุ่นและเขตร้อน คนไทยเรารู้จักมะรุมมานานกว่า 100 ปี โดยนิยมปลูกเพื่อใช้เป็นพืชอาหารและยาพื้นบ้าน สามารถพบมะรุมได้ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ โดยทางภาคเหนือเรียกว่า "มะค้อนก้อม" ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียกว่า "ผักอีฮุม" ภาคตะวันตกเรียกว่า "กาแห้งแดง" หรือเรียกว่า "ผักเนื้อไก่" ในจังหวัดแถบตะเข็บชายแดนพม่า ในปัจจุบันการบริโภคใบมะรุมและผลิตภัณฑ์จากใบมะรุมกำลังได้รับความสนใจอย่างมากในกลุ่มผู้รักสุขภาพ เพราะนอกจากคุณค่าทางโภชนาการที่มีอย่างครบถ้วนแล้วยังพบคุณสมบัติอื่นๆ ที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการต้านอนุมูลอิสระ (free radicals) และการป้องกันมะเร็ง (cancer prevention)



เควอเซติน



แคมเฟอรอล

เป็นที่ทราบกันดีว่าอนุมูลอิสระก่อให้เกิดความเสื่อมแก่ร่างกายและนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ปกติร่างกายเรามีระบบกำจัดอนุมูลอิสระอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม หากร่างกายมีระดับของอนุมูลอิสระมากเกินไปซึ่งอาจมาจากการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ปิ้ง-ย่างที่มีไขมันปริมาณสูง การรับประทานอาหารที่ทอดโดยใช้น้ำมันเก่า และการอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยฝุ่น ควันไฟ และเขม่าควันจากท่อไอเสียจากรถยนต์อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดอนุมูลอิสระได้ทัน เป็นเหตุให้สารดังกล่าวทำลายเซลล์ร่างกายจนกระทั่งก่อความเสียหายแก่สารพันธุกรรมและก่อให้เกิดมะเร็งได้ ใบมะรุมถือว่าเป็น

แหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติที่หาได้ง่าย พบว่าในใบจะมีทั้งวิตามินซี วิตามินอี และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์โดยเฉพาะเคอเซติน (quercetin) และแคมเฟอรอล (kaempferol) อยู่ในปริมาณสูง สารเหล่านี้จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์จากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังพบว่าสาร ฟลาโวนอยด์ในใบมะรุมยังช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์กำจัดสารก่อมะเร็ง ด้วยเหตุนี้การบริโภคแกงส้มผักและใบมะรุมรวมถึงผลิตภัณฑ์ชาชงอาจช่วยลดอนุมูลอิสระในร่างกายและป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้อีกทางหนึ่ง

บทความนี้สังเคราะห์จากงานวิจัย 2 เรื่อง ได้แก่

1. Charoensin S, Wongpoomchai R. Mutagenic and antimutagenic activities of aqueous extract of *Moringa oleifera* leaves. Thai J Toxicol 2010; 25(2): 96-103.
2. Charoensin S, Woongpoomchai R. Effect of aqueous extract of *Moringa oleifera* leaves on quinone reductase activity. Naresuan Phayao J 2012; 5(3): 343-51.