

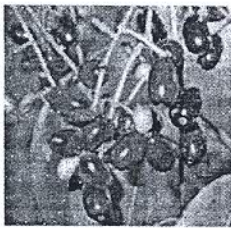
บทความสังเคราะห์งานวิจัยประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557 คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์

เรื่อง มากินมะเกี๋ยงเพื่อสุขภาพที่ดีกันเถอะ

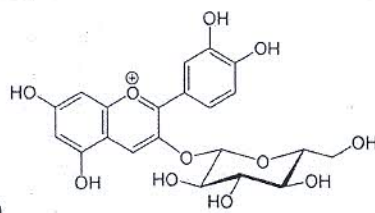
เมื่อเราเดินไปตามห้างสรรพสินค้าเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้ สิ่งหนึ่งที่เราคาดหวังจะได้รับคือคุณค่าทางโภชนาการ และผลดีต่อสุขภาพจากสารสำคัญที่มีการกล่าวอ้างบนฉลากของผลิตภัณฑ์ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเป็นหนึ่งในค่ากล่าวอ้างที่ผู้ผลิตมักจะระบุไว้เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้บริโภค เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าสารอนุมูลอิสระเป็นตัวไม่ดี ทำให้เกิดความเสื่อมในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ในบทความสังเคราะห์งานวิจัยนี้ ขอกล่าวถึงผลไม้ชนิดหนึ่งซึ่งเรียกได้ว่าอยู่กับคนภาคเหนือมาช้านาน และเรามักจะเห็นวางจำหน่ายในรูปแบบน้ำผลไม้สกัดหรือน้ำผลไม้เข้มข้น นั่นคือ มะเกี๋ยง (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Cleistocalyx nervosum* var. *paniala*)

มะเกี๋ยงเป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูง 15-20 เมตร ต้นที่โตเต็มที่จะมีเส้นรอบวงของลำต้นมากกว่า 1.5 เมตร เนื้อไม้สีขาวนวลถึงเหลืองอ่อน มีความแข็งปานกลาง เรือนยอดเป็นพุ่มทรงกระบอกถึงค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลางทรงพุ่ม 8-5 เมตร แตกกิ่งก้านปานกลาง ผลสุกจะมีรสเปรี้ยวอมหวาน ออกผลให้ได้รับประทานในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม รับประทานได้ทั้งแบบผลสดและผลิตภัณฑ์จากผลมะเกี๋ยง

ในท้องถิ่นนิยมบริโภคทั้งแบบผลสดและผลดอง ผลมะเกี๋ยงสุกทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารได้หลายชนิด เช่น น้ำผลไม้ แยม เนคต้า และไวน์ ผลสุกจะมีสีม่วงแดง (รูป (ก)) ซึ่งแตกต่างจากลูกหว้าที่เมื่อสุกจะมีสีม่วงคล้ำ



(ก)



(ข)



(ค)

รูป (ก) แสดงผลมะเกี๋ยงเมื่อสุกซึ่งมีสีม่วงแดง (ข) และ (ค) แสดงสารแอนโทไซยานินซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ cyanidin-3-glucoside และ cyanidin-5-glucoside

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่ามะเกี๋ยงซึ่งเป็นผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่จะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เพราะมีสารแอนโทไซยานินในปริมาณมาก (รูป (ข) และ (ค)) นอกจากนี้ สารดังกล่าวยังสามารถออกฤทธิ์ยับยั้งการกลายพันธุ์ที่เกิดจากสารก่อมะเร็งและอาจช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งจากสารเคมีที่เราจะได้รับจากสิ่งแวดล้อมเป็นประจำได้อีกด้วยเพราะสารสำคัญไปช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์กำจัดสารก่อมะเร็งที่มีอยู่ในตัวเราให้ทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น การรับประทานมะเกี๋ยงหรือผลิตภัณฑ์น้ำมะเกี๋ยงเป็นประจำจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยต้านหรือชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจากสารอนุมูลอิสระ และอาจช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งจากสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ รวมถึงสารก่อมะเร็งในสิ่งแวดล้อมได้

บทความนี้สังเคราะห์จากงานวิจัย เรื่อง

1. Suphachai Charoensin, Sirinya Taya, Sukanya Wongpornchai, Rawiwan Wongpoomchai. Assessment of Genotoxicity and Antigenotoxicity of an Aqueous Extract of *Cleistocalyx nervosum* var. *paniala* in *In Vitro* and *In Vivo* Models.
2. Sirinya Taya, Charatda Punvittayagul, Wanida Inboot, Shoji Fukushima, Rawiwan Wongpoomchai. *Cleistocalyx nervosum* Extract Ameliorates Chemical-induced Oxidative Stress in Early Stages of Rat Hepatocarcinogenesis.