

การตรวจเอกสาร

ผักชีหูด

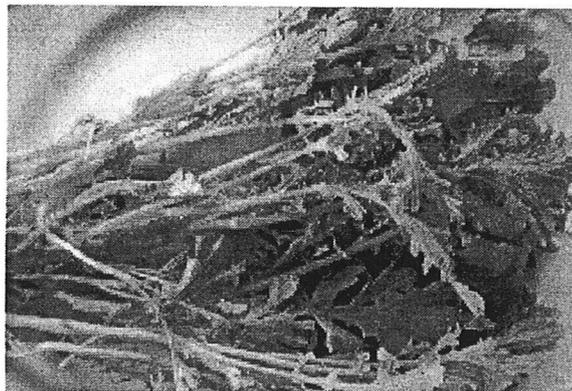


ภาพที่ 1 ผักชีหูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Raphanus sativus* Linn. var. *caudatus* Alef ชื่ออื่น คือ ผักเป็ก อยู่ในวงศ์ Cruciferae วงศ์เดียวกับผักกาดหัว (ไมตรี, 2542)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นพืชล้มลุกสูง 30 – 90 เซนติเมตร ใบเป็นใบเดี่ยว รูปไข่กลับ กว้าง 5 – 12 เซนติเมตร ยาว 10 – 20 เซนติเมตร ขอบใบหยักเป็นคลื่น รูปร่างไม่แน่นอน ดอกออกเป็นช่อยาว 10 - 30 เซนติเมตร ดอกย่อยมีก้านดอก ออกเรียงสลับ มีกลีบดอก 4 กลีบ สีขาวหรือขาวอมม่วง กลีบเลี้ยง 4 กลีบ เกสรตัวเมีย 1 อัน เกสรตัวผู้ 6 อัน ผลมีลักษณะเป็นฝักกลม และโป่งออกตรงส่วนของเมล็ดแต่ละฝักมี 1 – 6 เมล็ด เมล็ดสีน้ำตาล ฝักอ่อนของผักชีหูดนำมาต้ม ลวก นึ่ง จิ้มน้ำพริก สรรพคุณทางสมุนไพร ใบและต้นช่วยเจริญอาหาร ขับลม เมล็ดใช้เป็นยาช่วยย่อย (สุรชัย, 2542) แก้ก้อน ลดอาการกระหายน้ำ เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง (ไมตรี, 2542) ผักชีหูด เมื่อสดอ่อนจะมีรสเผ็ดอ่อนๆ คล้ายมัสตาร์ด แต่เมื่อนำไปต้มก็จะออกรสหวานคล้ายก้านดอกหอม ผักชีหูดถือเป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือโดยแท้จริง หาพบในภาคอื่นน้อยมาก มีพบในอีสานบ้างก็เฉพาะบนภูสูงเท่านั้น (ดวงจันทร์, 2549)

ผักกาดเขียว



ภาพที่ 2 ผักกาดเขียว

ชื่อวิทยาศาสตร์ (*Brassica juncea* Linn.) Czern.et Coss. อยู่ในวงศ์ Cruciferae ชื่ออื่น ๆ ได้แก่ ผักกาดจ้อน ผักกาดดำ ผักกาดโป่ง สุพรรณผักกาด Broad – leaf mustard, Chinese mustard

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นพืชล้มลุก ลำต้นตั้งตรง อาจสูงได้ถึง 1 เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบรูปใบหอก ขอบ – ใบหยัก ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด เป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอก 4 กลีบ สีเหลืองสด กลีบเลี้ยง 4 กลีบ มีเกสรตัวผู้ 6 อัน ผลเป็นฝักรูปทรงกระบอก ยาว 1.2 – 3.5 เซนติเมตร เมล็ดเล็ก สีดำ ผิวขรุขระ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ยับยั้งเนื้องอก ยับยั้งการสร้าง lipid peroxide ด้านเชื้อรา แบคทีเรีย ด้านการอักเสบ กระตุ้นการเจริญของ เส้นผม (นันทวัน และ อรณุช, 2542) ผักกาดเขียว มีเบต้าแคโรทีนสูง 183 ไมโครกรัม ต่อ 100 กรัม มีวิตามินซี 73 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ภูมิคุ้มกันโรคเอดส์ มีเส้นใยสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร (บรรจบ, 2542)

ผักโขม

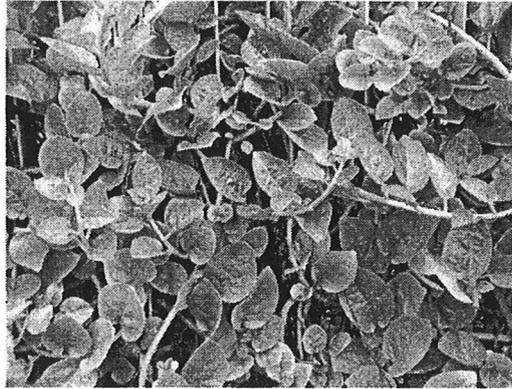


ภาพที่ 3 ผักโขม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus viridis* Linn. อยู่ในวงศ์ Amaranthaceae มีชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า ผักขม ผักขมหัด ผักหอม Slender amaranth, Wild blite

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ล้มลุกฤดูเดียว สูง 50 – 80 เซนติเมตร ลำต้นเป็นเหลี่ยมมน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ หรือสี่เหลี่ยมขนมเปี้ยกปุ่น กว้าง 2 – 3 เซนติเมตร ยาว 3–6 เซนติเมตร โคนใบรูปลิ้ม ปลายใบมน แผ่นใบบาง ดอกออกเป็นช่อตามปลายยอด และบริเวณซอกใบ ดอกย่อยอัดแน่น แยกเพศ กลีบรวมสีเขียว รูปขอบขนาน ปลายแหลม ผลแห้ง รูปกระสวยไม่แตก เมล็ดสีดำเป็นมัน มีสรรพคุณแก้ปวดท้อง แก้ไข้ลดเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับน้ำนม มีฤทธิ์ต้านไวรัส ยับยั้งการเกิดเนื้องอก (นันทวันและอรนุช,2542) มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ(Amin et al, 2006) สร้างภูมิคุ้มกันโรคเอดส์ (บรรจบ, 2542) นอกจากนี้ ผักโขมยังมีโปแตสเซียมสูง 443 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันรักษาระดับโปแตสเซียมในเลือดให้อยู่ในระดับปกติทำให้มีภูมิต้านทานในผู้ป่วยมะเร็งให้กลับมีประสิทธิภาพดั้งเดิม(ลลิตา,2542) ใบสด ใช้น้ำคั้นจากใบสดทาแก้คัน แก้พิษแมงป่อง รักษาแผลพุพอง ราก มีสรรพคุณในการขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ต้มอาบแก้คัน เป็นยาถอนพิษร้อนใน แก้ไข้เบื่ออาหาร แก้กกลากต้นผักโขมทั้งต้น ต้มอาบแก้คัน รักษาอาการผดผื่นคัน รักษาฝี แก้พิษงูที่ไม่ร้ายแรงโดยใช้ต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียด นำมาพอกบริเวณที่มีอาการดังกล่าว สำหรับในกรณีที่ถูกงูกัดอาจจะใช้ผ้าพันไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ยาเคลื่อนหรือเลื่อนหลุด และให้เปลี่ยนยาวันละ 3 ครั้ง นอกจากนี้ในบางตำราพบว่า สามารถใช้ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ผักโขมทั้งต้นใช้บำรุงน้ำนมในสตรีหลังคลอดได้ด้วย โดยใช้ต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 3 แก้ว เคี่ยวให้เหลือน้ำครึ่งแก้ว แบ่งรับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น โดยรับประทานทั้งน้ำและเนื้อ(ดวงจันทร์,2553)

ผักปลังขาว



ภาพที่ 4 ผักปลังขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Basella alba* Linn. อยู่ในวงศ์ Basellaceae มีชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า โปเต้งน้ำย ผักบั้ง ผักปลังใหญ่ Ceylon spinach, Vines spinach

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้เลื้อยล้มลุก ลำต้นอวบหนา ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปหัวใจ หรือรูปรีเกือบกลม กว้าง 2 – 5 เซนติเมตร ยาว 3 – 7 เซนติเมตร ปลายใบมน ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 0.5 – 2 เซนติเมตร ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ กลีบดอกสีขาวหรือแดง เชื่อมติดกันเป็นหลอด มีใบประดับขนาดเล็ก 2 ใบ ผลรูปกลม เมื่อสุกมีสีดำเป็นมัน สรรพคุณแก้กลาก เกลิ้น ขับปัสสาวะ รักษากระเพาะอาหารพิการ รักษาริดสีดวง แก้หืด ไอ (นันทวันและอรนุช, 2542) ผักปลังมีวิตามินเอสูง ประมาณ 1,000 – 5,000 หน่วย ต่อ 100 กรัม แก้กามักกลางคืน ตาเป็นแฉริดกระดี่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคหวัด ไช้สอ๊กเสบ ภูมิแพ้ ต่าง ๆ (วีระสิงห์, 2542) ทั้งต้น รสเย็นจัด สรรพคุณแก้ขัดเบา แก้ท้องผูก ลดไข้ หมอตำแยทางภาคเหนือใช้ใบสดตำให้ละเอียดคั้นน้ำ เมื่อก เอาน้ำเมื่อกมาทาช่องคลอดของหญิงมีครรภ์ ใบ สรรพคุณ ขับปัสสาวะ แก้อาการอักเสบ แก้กกลาก ผื่นคัน ฝี ดอก แก้เกลิ้น ราก แก้มือเท้าต่าง แก้วรังแค แก้วพิษพรตึก ใช้ทาถูนิ้วให้ร้อนขึ้นเพราะมีเลือดหล่อเลี้ยง มากขึ้น ผล สีม่วงใช้แต่งสีอาหาร(นิรนาม.<http://www.nanagarden.com/เมล็ดพันธุ์ผักปลัง-106206-4.html>)

กระเพรา



ภาพที่ 5 กระเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* Linn. อยู่ในวงศ์ Labiatae (กัญจน, 2542; นิจศิริ, 2542) ชื่ออื่น ๆ กระเพราขาว กระเพราแดง กำก้อขาว กำก้อดำ ห่อตูปลู, Sacred Basil, Holy Basil

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1–3 ฟุต ใบรูปไข่ ขอบใบหยัก เล็กน้อย มีขน และมีกลิ่นหอมของ Methyl eugenol เป็นส่วนใหญ่ (นิจศิริ, 2542; ไมตรี, 2542) ดอกออกเป็นช่อตั้งตรงเป็นชั้น ๆ กลีบดอกมีสีขาว ใช้ปรุงอาหารหลายชนิด ดับกลิ่นคาว แต่งกลิ่นอาหาร กระเพรามีเบต้าแคโรทีน 7,867 ไมโครกรัม / 100 กรัม มีวิตามินเอ 1,310 มิลลิกรัม / 100 กรัม และมีเส้นใย 4.3 กรัม / 100 กรัม (บรรจบ, 2542) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีภูมิคุ้มกันโรค มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียด แก้คลื่นเหียนอาเจียน ใบกระเพรามีน้ำมันหอมระเหยสีเหลือง มีกลิ่นหอมฉุนคล้ายกลิ่นของน้ำมันกานพลู ส่วนในเมล็ดมีน้ำมันระเหยยากสีเหลืองอมเขียว ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันปาล์มมิติค สเตียริก โอเลอิก กรดไลโนเลนิก และเมล็ดจะมีเมือกหุ้มอยู่ เมื่อสลายตัวจะให้สารไซโลส กรดกลูคูโรนิก คุณภาพของน้ำมันหอมระเหยจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ(กัญจน, 2542)

โหระพา



ภาพที่ 6 โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* Linn. อยู่ในวงศ์ Labiatae (กัญจนา, 2542 ; นิจศิริ, 2542) ชื่ออื่น ๆ ห่อกายหาวย โหระพาไทย Sweet basil, Common basil

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง สูง 12–30 นิ้ว ลำต้นกิ่งก้านเป็นเหลี่ยม มีขนปกคลุม มีกลิ่นหอม ใบเป็นใบเดี่ยว รูปรี ปลายใบเรียวแหลม กว้าง 1–3.5 เซนติเมตร ยาว 3–6 เซนติเมตร ก้านใบยาว 1–2 เซนติเมตร ดอกออกเป็นช่อเป็นชั้นคล้ายฉัตร ออกตามปลายยอด ดอกย่อยมีกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีสีขาวหรือแดงอมม่วง ผลมีสีน้ำตาล มี 4 เมล็ดต่อผล เมล็ดรูปกลมรี ใช้ปรุงอาหารแต่งกลิ่น โหระพามีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินเอสูงกว่า 10,000 หน่วย / 100 กรัม สร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคหวัด ภูมิแพ้ต่าง ๆ แก่ตามัวกลางคืน (วีระสิงห์, 2542) เส้นใยสูง 3.9 กรัม / 100 กรัม มีสรรพคุณแก้ปวด แก้หวัด ท้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ปวดศีรษะ ปวดข้อ ช่วยให้นอนหลับ แก่ตระคริวที่กระเพาะอาหาร(กัญจนา, 2542) ใบโหระพามีน้ำมันหอมระเหย ร้อยละ 1.5 องค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญ คือ Methylchavicol และสกัดได้จากใบโหระพาพันธุ์ไทย โดยการกลั่นด้วยไอน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลวใสสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองอมน้ำตาลปราศจากตะกอนและสารแขวนลอย ไม่มีการแยกชั้นของน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัว มีคุณสมบัติแก้จุดเสียดแน่นท้อง น้ำมันหอมระเหยช่วยการย่อยอาหารเนื้อสัตว์ ช่วยคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย จึงช่วยให้สบายท้องขึ้น น้ำมันโหระพา มีกลิ่นหอมหวาน มีคุณสมบัติช่วยให้สงบ มีสมาธิ ลดอาการซึมเศร้า มีข้อควรระวังในการใช้ในสปา คือ ทำให้เกิดอาการแพ้ง่าย สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง(บรรจบ, 2542)

ถั่วแปบ

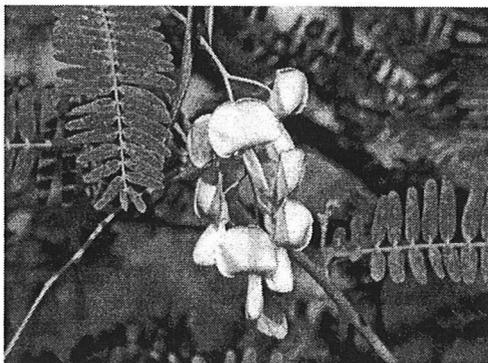


ภาพที่ 7 ถั่วแปบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dolichos lablab* Linn. อยู่ในวงศ์ Leguminosae (มาโนชและเพ็ญนภา, 2540) มีชื่ออื่น ๆ ถั่วแปบน้อย แปบปลาชิว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้เลื้อย ลำต้นกลมสีเขียว มีรากสะสมอาหารใต้ดิน ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ เรียงสลับ ใบย่อยรูปไข่ ฐานใบมนปลายใบแหลม กว้าง 4–6 เซนติเมตร ยาว 5–12 เซนติเมตร มีหูใบย่อย แผ่นใบมีขนบาง ๆ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบ มีดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกมีสีม่วงหรือสีขาว รูปไต ก้านช่อดอกยาว 5–10 เซนติเมตร ผลเป็นฝักแบนยาว ปลายมีจอย มี 2 ชนิด คือ ฝักแบนและฝักกลม ฝักสีเขียว สันฝักนูนขรุขระสีเขียวอ่อน ภายในฝักมี 3–6 เมล็ด เมล็ดรูปร่างกลม สีน้ำตาลอ่อน มีแถบลายสีดำ ฝักใช้ปรุงอาหาร ลวกจิ้มน้ำพริก สรรพคุณทางยา บำรุงธาตุ แก้อาการเกร็ง รักษาโรคไ้ดับ บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย (มาโนชและเพ็ญนภา, 2540)

โสน



ภาพที่ 8 โสน

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sesbania javanica* Mig. อยู่ในวงศ์ Fabaceae (Leguminosae)
ชื่ออื่น ผักสองแฉง โสนกินดอก โสนหิน

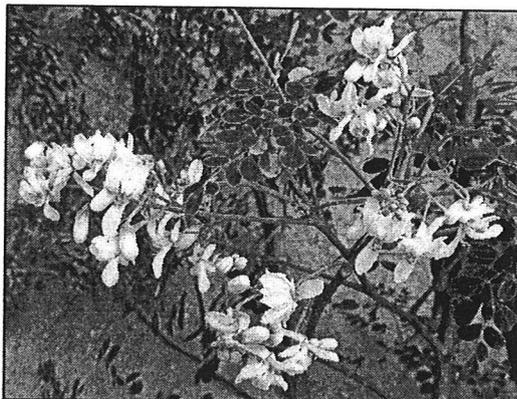
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ล้มลุก ใบเลี้ยงคู่ประเภทชายน้ำ มีอายุฤดูเดียว ลำต้น ตั้งตรงสูง 1 – 4 เมตร โคนต้นจะมีเนื้อเยื่อฟ้ามๆ ส่วนใหญ่แตกกิ่งก้านทางด้านบนๆ ใบ มีก้านใบสั้น เป็นใบ paripinnate ประกอบใบแขนง ที่ไม่มีใบยอด เรียงแบบสลับประกอบด้วยใบย่อย 10 – 36 คู่ ใบย่อยขนาดเล็กกรูปร่างขอบขนานไม่มีก้านใบ ขอบใบเรียบ ดอก เป็นดอกช่อแบบเรซิม (raceme) ยาว 10 ซม. ดอกย่อย 5 – 12 ดอก เกิดที่ข้อตามซอกใบและปลายยอด หรือใกล้กับปลายยอด ดอกย่อยมีลักษณะคล้ายผีเสื้อ (papilionaceous form) กลีบดอกยาว 2.5 ซม. ประกอบด้วยกลีบเลี้ยงที่โคนกลีบเชื่อมติดกันคล้ายกระดิ่ง ปลายแยกเป็น 5 แฉก กลีบดอกสีเหลืองมี 5 กลีบ ลักษณะกลีบไม่เหมือนกัน กลีบนอกสุดขนาดใหญ่อยู่ด้านบน ถัดเข้าไปมี 2 กลีบ ขนาดเท่ากันอยู่ 2 ข้าง ชั้นในสุดมี 2 กลีบเชื่อมติดกันเป็นกระพุ้งหุ้มเกสรตัวผู้ไว้ ผล เป็นฝักกลม เรียวยาว 18 – 20 ซม. กว้าง 4 มม. สีน้ำตาลหรือเทา ขนาด 3 มม. มีเมล็ดกลมรีคล้ายเมล็ดถั่วจำนวนมาก การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจาย พบทุกภาค ชอบขึ้นริมคู คลอง บริเวณที่มีน้ำขังและ (สุรชัย, 2542)

ประโยชน์และความสำคัญ ด้านอาหาร ยอดอ่อนและดอก เป็นผัก ผัดน้ำมันหรือลวกจิ้ม ใช้แกงส้ม ใส่ไข่ทอด หรือทำผักดองร่วมกับสายบัวกินกับน้ำพริกกะปิ นอกจากนี้ดอกใช้ทำขนม โดยนำมากลุกกับแป้งข้าวเจ้าและมะพร้าวขูด แล้วนึ่งโรยน้ำตาลทรายก่อนรับประทาน หรือทำขนมแบบขนมกล้วย ขนมบัวลอย ดอกโสน 100 กรัม ให้พลังงาน 40 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.6 กรัม แคลเซียม 51 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 56 มิลลิกรัม เหล็ก 5.15 มิลลิกรัม วิตามินซี 24 มิลลิกรัม เบต้า – คาโรทีน 34.3 หน่วย RE พบว่าดอกโสนมี flavonol glycoside, Quercetin 3 – 2^o – rhamnosylrutinoside ผลของสาร มีผลในการยับยั้งการเกิดเนื้องอก และ

มะเร็งได้ 70% (Tangvarasittichai et al, 2005) ด้านสมุนไพร ดอก ใช้เป็นยาฝาดสมานและทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ใบ ตำผสมกับดินประสิวและดินสอพอง พอกฝีแก้ปวด ถอนพิษ ตัน ผ่าแช่น้ำต้ม เพื่อขับปัสสาวะ ทางอื่นลำต้น ใช้ทำดอกไม้ประดิษฐ์โดยลอกเปลือกด้านนอกออกให้เหลือแค่ลำต้นสีขาวด้านในทำของเล่นเด็ก เช่น เครื่องบิน ทำหุ่นเบ็ดตกปลา ดอกโสนเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เนื่องจากครั้งสมัยพระเจ้าอู่ทองทรงสร้างเมืองใหม่ได้เลือกบริเวณหนองโสน ซึ่งขณะนั้นมีดอกโสนเหลืองสะพรั่งเป็นที่ตั้งเมือง

มะรุม



ภาพที่ 9 มะรุม

ชื่อสามัญ horse radish tree, drumstick tree, Ben oil tree ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa olifera* Lamk. วงศ์ MORINGACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางเรือนยอดกลมและโปร่ง เจริญเติบโตเร็ว อาจเติบโตมีความสูงถึง 4 เมตรและออกดอกภายในปีที่ปลูก ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย 3 ชั้น ยาว 20 - 40 ซม. ออกเรียงแบบสลับ ใบย่อยยาว 1 - 3 ซม. รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวใบด้านล่างสีอ่อนกว่าและมีขนเล็กน้อยขณะที่ใบยังอ่อน ใบมีรสหวานมัน ออกดอกในฤดูหนาว บางพันธุ์ออกดอกหลายครั้งในรอบปี ดอกเป็นดอกช่อ สีขาว กลีบเลี้ยง มี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบแยกกัน ดอกมีรสขม หวาน มันเล็กน้อย ผลเป็นฝักยาว เปลือกสีเขียวมีส่วนคอดและส่วนนูน เป็นระยะ ๆ ตามยาวของฝัก ฝักยาว 20 - 50 ซม. ฝักมีรสหวาน เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยม มีปีกบางหุ้ม 3 ปีก เส้นผ่าศูนย์กลางของเมล็ดประมาณ 1 ซม.(พลังจิตพิชิตภัยพิบัติ. 2552)

ในปี พ.ศ. 2507 พบสารเบนซิลโทโอโซยานेटโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลต จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้ น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร *Helicobacter pylori* กำลังมีการศึกษาสารจาก มะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว สารเบนซิลโทโอโซยานेटโคไซด์ และสาร

ไนอาซิไมซิน(niazimicin)จากมะรุมสามารถ ต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบบอลเอสเทอร์ ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ การทดลองในหนูพบว่า หนูที่ได้รับผักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง จากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนืองอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม จากงานวิจัยต่างประเทศพบว่า

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิด ถึง ๑๐ ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิตพิการ และตาบอด ได้เป็นอย่างดี
 2. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ ทำให้สามารถลดการใช้ยาลงโดยความเห็นชอบ และการดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ผู้รักษาด้วย
 3. รักษาโรคความดันโลหิตสูง
 4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ถ้าแม่ทานผลผลิตจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV
นอกจากนี้ยังช่วยให้คนทั่วไป สามารถสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับตัวเองถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ครั้ง
 5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ และสามารถมีชีวิตอยู่อย่าง คนทั่วไปได้ในสังคม การรักษาโรคเอดส์ที่ประสพผลสำเร็จในกลุ่มประเทศอาฟริกา แม้แต่ในสหรัฐอเมริกาที่กำลังอยู่ในภาวะทดลอง
 6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้นในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสีการดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้น และมีร่างกายที่แข็งแรง
 7. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊า โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซั่ม
 8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัว เพราะขาดสารอาหารที่จำเป็นโรคตาต้อ ถ้ารับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์
 9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง โรคพยาธิในลำไส้ เป็นต้น
 10. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดิน ของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ
- หมายเหตุ ข้อควรระวังในคนที่ เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทาน (นิตยสารหมอชาวบ้าน,2550)

ตารางที่ 1 คุณค่าทางอาหาร ของผักมะรุม ใบมะรุม ดอกโสน ผักขี้หูด และ ผักปลั่ง ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย

ชนิดผัก	Calories	Moisture	Protein	Fat	CHO	Fiber	Ash.	Ca	P	Fe	A.I.U	Niacin	Vit. K	Vit. A	Mg	Vit.B1	Vit.B2	Carotene	Vit. C
	unit	%	g	g	g	g	g	mg.	mg.	mg.			mg	mg	mg	mg.	mg.	mg	mg.
ผักมะรุม	32.27	89.86	2.22	0.15	5.51	1.21	1.1	9.31	26.5	1.5	532	0.64	-	-		0.05	0.05	-	262
ใบมะรุม	47	86.1	2.9	0.1	3.7	4.8	2.1	440	110	0.18	-	-	259	479	28	-	-	110	220
ดอกโสน	40	86	3.6	0.4	5.6	3.9	0.9	51	56	8.2	3338	2.8	-	34	-	0.26	0.4	-	24
ผักขี้หูด	15	96.6	3.6	0.1	0	0.6	0.4	44	35	1.8	772	1.1	-	-	-	0.11	0.05	-	125
ผักปลั่ง	20	93.4	2.0	0.2	2.6	3.4	1.3	40	50	1.50	478	1.10	397	-	-	0.07	0.20	-	2

ที่มา: โครงการพิพิธภัณฑ์อาหารไทย, มปป.; มะรุมพืชเมืองธรรม, 2008;



ตารางที่ 2 เกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหาร

ประเภทอาหาร	ค่ากำหนด		
อาหารดิบที่เตรียมหรือปรุงในสภาพ บริโภคได้ทันที	ยีสต์/กรัม	น้อยกว่า	1×10^4
ผัก ผลไม้ ที่ล้างแล้ว สลัด	รา/กรัม	น้อยกว่า	500
ส้มตำ เป็นต้น	MPN <i>E. coli</i> /กรัม	น้อยกว่า	10
	Salmonellae/25 กรัม	ไม่พบ	-

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้รับตัวอย่างอาหารทั่วไปจากหน่วยงานราชการและเอกชนหลายแห่ง เพื่อตรวจสอบคุณภาพ โดยที่อาหารทั่วไปและภาชนะสัมผัสอาหารหลายชนิด ยังไม่มีกำหนดคุณภาพมาตรฐานทางจุลชีววิทยาทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จึงจัดทำเกณฑ์คุณภาพด้านจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัส โดยพิจารณาความปลอดภัยในการบริโภค ซึ่งอาศัยข้อกำหนดของต่างประเทศ ผลการสำรวจวิจัยของทางราชการ ตลอดจนความร่วมมือในการตรวจสอบของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ (ปัญญา, 2536)

การล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน

การล้างก่อนรับประทานจะช่วยลดพิษตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่อยู่ในผักและผลไม้ลงได้มาก ในกรณีที่ไม่รับประทานผักและผลไม้ในวันที่ซื้อ ก็ควรล้างเสียก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น แม้แต่ผักปลอดสารพิษ ก็ควรต้องล้างก่อน วิธีการล้างทำได้ง่ายๆ โดยวิธีการลดพิษตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

1. ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต(ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วนำไปล้างน้ำ อีกหลายๆครั้งสารพิษที่ลดลง 90-95%
2. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5 % ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 เพื่อให้เหลือความเข้มข้น 0.5 % (เช่น ถ้าใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง ให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น) แช่นาน 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษที่ลดลง 60-84%
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน โดยเด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง เปิดน้ำให้แรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที สารพิษที่ลดลง 24-63%
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5-15 นาที สารพิษที่ลดลง 27-72%
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน สารพิษที่ลดลง 48-50%
6. ใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชาผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษที่ลดลง 35-50%

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	
ห้องสมุดงานวิจัย	
วันที่.....	31 มี.ค. 2554
เลขทะเบียน.....	237120
เลขเรียกหนังสือ.....	

7. ใช้ต่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษที่ลดลง 35-43%
8. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษที่ลดลง 29-38%
9. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษที่ลดลง 27-38%

นอกจากนี้สามารถใช้ผงปูนคลอรีนครึ่งช้อนชาละลายน้ำ 20 ลิตร นำมาแช่ผักนาน 15-30 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรคและพยาธิได้อีกด้วย (ที่มา: <http://www.baanmaha.com/community/thread/20865.html>)

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค

1. โยอาหาร 25 กรัม (ก.) ต่อวัน การบริโภคโยอาหารมากกว่า 50 กรัมต่อวัน อาจขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิดได้
2. แคลเซียมมักมีอยู่มากในอาหารจำพวกนม ปลาตัวเล็กที่รับประทานทั้งก้าง ในขณะเดียวกันก็มีในผักพื้นบ้านอีกด้วย ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคแคลเซียม ผู้ใหญ่ อายุ 19-50 ปี ควรบริโภค 800 มิลลิกรัม (มก.) ต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไปควรบริโภค 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน การรับประทานพืชผักพื้นบ้านทำให้เราได้รับแคลเซียมอีกทางหนึ่ง แต่ขณะเดียวกันพืชบางชนิด เช่น ใบชะพลู มีปริมาณออกซาเลต (oxalate) ค่อนข้างสูง ซึ่งถ้าได้รับในปริมาณมากๆ และติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดนิ่วในไตหรือกระเพาะปัสสาวะได้
3. ฟอสฟอรัส (Phosphorus: P) เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อชีวิต มีบทบาทสำคัญคือเป็นส่วนประกอบของกระดูกโดยรวมตัวกับแคลเซียม และเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่ควรบริโภค 700 มิลลิกรัมต่อวัน
4. เหล็ก (Iron: Fe) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายให้บริโภค 10.4 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงให้บริโภค 24.7 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งธาตุเหล็กก็มีอยู่ในพืชผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด
5. วิตามินเอ (Vitamin A) มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน และการสร้างเม็ดเลือด ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายควรบริโภค 700 ไมโครกรัมต่อวัน เพศหญิงควรบริโภค 600 ไมโครกรัมต่อวัน
6. วิตามินซี (Vitamin C) มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์คอลลาเจน คาร์นิทีน สารเหนียวนำกระแสประสาท เพิ่มภูมิต้านทานและช่วยในการดูดซึมเหล็ก มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายควรรับประทาน 90 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงควรรับประทาน 75 มิลลิกรัมต่อวัน

7. ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ผู้ใหญ่เพศชายให้บริโภค 700 ไมโครกรัมต่อวัน ผู้ใหญ่เพศหญิงให้บริโภค 600 ไมโครกรัมต่อวัน (ณัฐ, 2553 :Kosulwat ,2002)