

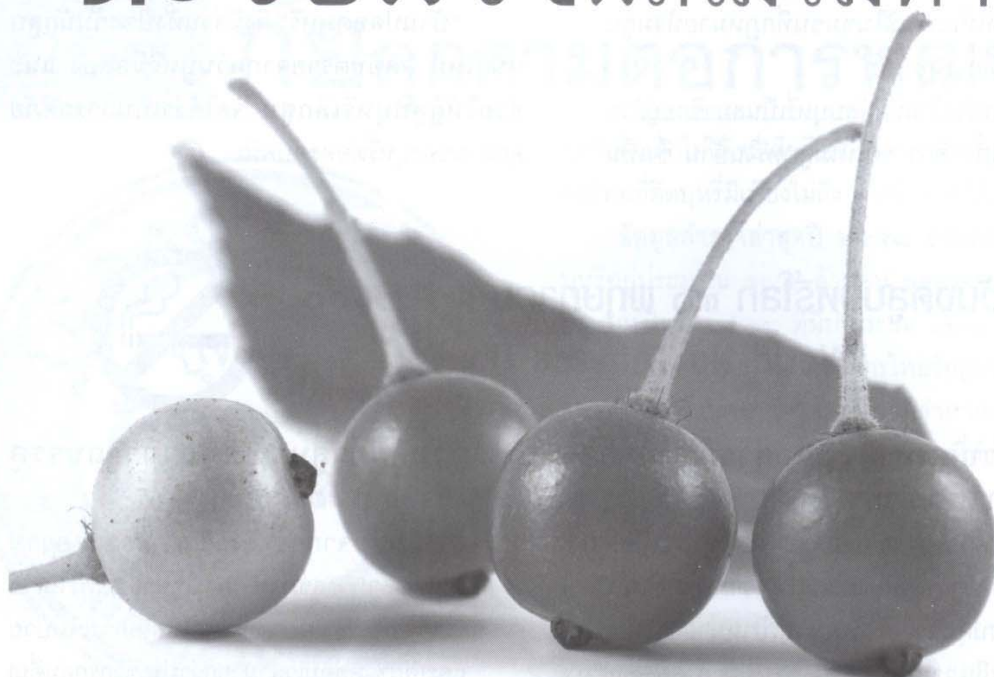
Magazine : หมอชาวบ้าน	Date: 31 May 2017
'HEADLINE' : ตะขบฝรั่ง ผลไม้ริมทาง	Page: 24-25
Section : -	Column Inch : 140
Circulation : 60,000	PR Value : 189,000

เรื่องน่ารู้ ๒

ดร.อนันต์ พิริยะภัทรกิจ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

ตะขบฝรั่งผลไม้ริมทาง



ตะขบฝรั่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Muntingia calabura* L. เป็นพืชเพียงสปีชีส์เดียวในสกุล *Muntingia* จัดอยู่ในวงศ์ Tiliaceae มีถิ่นกำเนิดในแถบภาคเหนือของเม็กซิโกบริเวณทะเลแคริบเบียน อเมริกากลาง อเมริกาใต้ฝั่งตะวันตก จนถึงเปรูและโบลิเวีย

ที่มาภาพ : <http://foodnsport.com/blog/Muntingia-Jamfruit.html>
<http://syhuherbarium.sls.cuhk.edu.hk/collections/factsheet/muntingia-calabura/>

ช่วยทำให้ระบบการทำงานของ ต่อมลูกหมากดีขึ้น เป็นสารต้าน อนุมูลอิสระ และช่วยป้องกันโรค มะเร็งหลายชนิด



ปัจจุบัน พบตะขบฝรั่งกระจายพันธุ์ทั่วประเทศไทย และที่มาเลเซีย ถือเป็นต้นไม้โตเร็ว กิ่งก้านแผ่ออกกว้าง ให้ร่มเงาในยามแดดจัดได้เป็นอย่างดี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ตะขบฝรั่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ ๕-๗ เมตร ลำต้นมีเปลือกสีเทา กิ่งแผ่สาขาขนานกับพื้นดิน ตามกิ่งมีขนนุ่มปกคลุม และปลายเป็นตุ่ม เมื่อสัมผัสบริเวณยอดอ่อนจะรู้สึกเหนียว

ใบ ลักษณะใบเดี่ยว เรียงสลับแบบทแยงกัน ลักษณะใบรูปขอบขนานแกมรูปไข่ โคนใบมน ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบหยัก มีขนปกคลุมหนาแน่น เส้นใบมี ๓-๕ เส้น ด้านบนสีเขียวด้านล่างสีนวล ก้านใบยาว มีขน

ดอก ดอกเดี่ยวหรือออกเป็นคู่ เหนือบริเวณง่ามใบ เมื่อบานมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๒ เซนติเมตร ก้านดอกยาว มีขนอ่อน กลีบเลี้ยง ๕ กลีบ ไม่ติดกัน สีเขียว รูปหอก ปลายแหลมเป็นหางยาว กลีบดอก ๕ กลีบ สีขาว รูปไข่กลับลักษณะป้อม

ผล ทรงกลม ผิวบางเรียบ ขนาด ๑.๕ เซนติเมตร ผลดิบสีเขียว เมื่อสุกมีสีแดง รสหวาน เมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก

ตะขบฝรั่ง เป็นผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารสูงอีกชนิดหนึ่ง โดยในผล ๑๐๐ กรัมหรือประมาณ ๒๕ ผล จะมีเส้นใยอาหารมากกว่า ๖ กรัม

ข้อมูลจากกลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้ดำเนินการศึกษา

วิจัย เรื่อง “ปริมาณเส้นใยอาหาร น้ำตาล และแร่ธาตุ ในผลไม้” พบว่า ตะขบ ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๙๗ กิโลแคลอรี แคลเซียม ๕๑.๗ มิลลิกรัม โพแทสเซียม ๗๗๓ มิลลิกรัม โซเดียม ๑๒.๘ มิลลิกรัม

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยต่างๆ ที่สนับสนุนว่าตะขบฝรั่งมีแร่ธาตุที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูง เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม ทำให้สามารถช่วยในการดูดซับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ และลดความเสี่ยงของอาการหลอดเลือดสมองแตกได้

นอกจากสรรพคุณดังกล่าวแล้ว ตะขบฝรั่งยังมีสารที่ให้สีแดงเรียกว่าไลโคพีน กรดเอลลาจิก แอนโทไซยานิน และกรดแกลลิก ช่วยทำให้ระบบการทำงานของต่อมลูกหมากดีขึ้น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด รวมไปถึงการปกป้องเซลล์ผิวจากการถูกทำลายจากสิ่งแวดล้อม และช่วยดูแลหัวใจ

ปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยมีการนำผลของตะขบฝรั่งมาใช้รักษาอาการไข้ และเป็นยาบำรุงกำลังได้อีกด้วย

จากคุณค่าและประโยชน์ข้างต้น ทำให้เราทราบถึงความสำคัญของต้นไม้ริมทางที่เหมือนจะไม่มีค่า ถูกตัดทิ้งแต่ในทางกลับกันกลับมีประโยชน์มากมาย โดยทรงพุ่มให้ร่มเงา สร้างความร่มรื่นในระบบนิเวศ ผลเป็นอาหารสำหรับสัตว์ทั้งนก กระรอก หรือแม้กระทั่งมนุษย์

เมื่อเห็นคุณค่าของตะขบฝรั่งแล้ว ควรอนุรักษ์และปลูกเลี้ยงพรรณไม้นิคมนี้เพื่อเกิดประโยชน์ต่อไป

