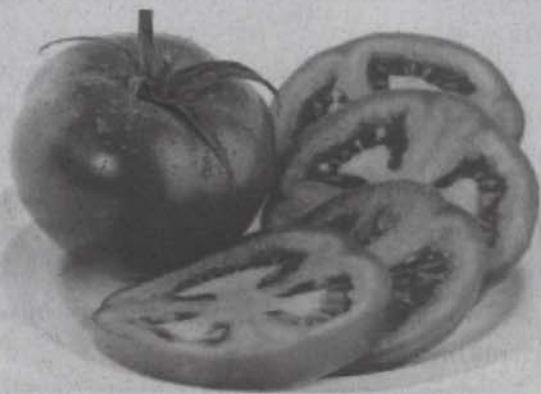


Newspaper : Naew Na	Date: 17 April 2016
'HEADLINE' : มะเขือเทศ	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 100,000	PR Value : 128,250



มะเขือเทศ



“มะเขือเทศ” เป็นพืชผักสวนครัวที่นำมาทำเป็นอาหาร สำหรับการบริโภค โดยในมะเขือเทศมีสารอาหารจำนวนมากที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันคนรักสุขภาพทั้งหลายหันมาสนใจในการรับประทานมะเขือเทศมากขึ้น นอกจากประโยชน์ด้านอาหาร ยังสามารถนำมะเขือเทศมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตเป็นยารักษาโรค หรือเครื่องสำอางได้หลากหลาย

มะเขือเทศ มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum* Mill จัดอยู่ในวงศ์ Solanaceae มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Tomato, Cherry tomato, Love apple, Wild tomato มีชื่อเรียกตามท้องถิ่น อาทิ ครอบ (เขมร-สุรินทร์) ติروب (เขมร) น้ำเนอ (ละโว้-เชียงใหม่) มะเขือส้ม (ภาคเหนือ) ฮวงเกีย (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะเขือเทศเป็นพืชล้มลุก สูง 1-2 เมตร ลำต้นและใบมีขน ใบเป็นใบประกอบคล้ายขนนก ออกสลับกัน ยาว 10-14 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อจากง่ามใบ ช่อหนึ่งมี 3-7 ดอก กลีบดอกสีเหลืองติดกันเป็นหลอด ส่วนปลายแยกเป็น 5-6 กลีบ ผล รูปร่างและขนาดมีได้ต่างๆ กัน ส่วนใหญ่กลม กลมรีหรือกลมแบน มะเขือเทศเป็นพืชที่ชอบอากาศอบอุ่นและแสงแดด ผลเมื่อยังดิบมีสีเขียว แต่เมื่อผลสุกเต็มที่แล้วจะมีสีแดงอมส้มถึงแดง ผิวนอกเรียบเป็นมัน มีเนื้อฉ่ำน้ำ ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

การใช้ในเครื่องสำอางและสรรพคุณทางยา

- บำรุงผิวหน้าให้อ่อนนุ่มสดใส ในสตรีนิยมใช้น้ำมะเขือเทศพอกหน้าหรือใช้มะเขือเทศสุกผ่านบางๆ แปรงบนใบหน้า เนื่องจากวิตามินหลายชนิดในมะเขือเทศจะช่วยบำรุงผิวหน้าให้อ่อนนุ่ม สดชื่น นอกจากนี้น้ำจากผลมะเขือเทศสุกที่คั้นใหม่ๆ ใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวเนียนนุ่ม โดยนำผลมะเขือเทศมาดให้ละเอียด เด็ดน้ำมะนาว 2-3 หยด ขั้นตอนการใช้เริ่มจากการล้างหน้าให้สะอาด ทาครีมสำหรับใบหน้า วางชั้นสำลีแห้งบางๆ แล้วปิดด้วยสำลีที่ชุบน้ำมะเขือเทศที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ 15 นาที เอาสำลีออกแล้วทาครีมอีกครั้ง และเช็ดออกให้สะอาดด้วยสำลี ชุบน้ำมะเขือเทศ

ผลมะเขือเทศนิยมใช้เป็นผักสด ผลไม้ ประกอบอาหารหรือทำซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศเป็นเครื่องดื่ม

การรับประทานผลสดที่มีไลโคปีน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิเจนต์ (antioxidant) ลดการเกิดมะเร็ง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก

- ยาระบายอ่อนๆ เจริญอาหาร ใช้ผลสดดื่มน้ำแกงกินหรือกินสด

- ดัน ยับยั้งเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคพิษ

- ใบ มีฤทธิ์ไล่แมลงและเพิ่มความต้านทานต่อแมลง

สารสำคัญ

ผล มะเขือเทศมีวิตามินหลายชนิด เช่น thiamine, nicotinic acid, riboflavin, ascorbic acid, folic acid, pantothenic acid, biotin, วิตามินเค นับว่าเป็นผักที่มีวิตามินเกือบครบ สารจำพวก carotenoid ที่พบในมะเขือเทศมี β - carotene และ lycopene ในมะเขือเทศที่สุกมี lycopene เพิ่มขึ้น

ใบ ส่วนเหนือดินและผลดิบ ในมะเขือเทศยังมีสารจำพวกสเตียรอยด์อัลคาลอยด์ (steroidal alkaloids) ได้แก่ อัลฟาโทมาทีน (α - tomatine)

ข้อควรระวัง

สารอัลฟาโทมาทีน มีลักษณะคล้ายซาโปนิน ทำให้เม็ดเลือดแดงแตก ระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่ออย่างแรง ถ้ารับประทานในขนาดที่ทำให้เกิดพิษจะระคายเคืองทางเดินอาหารอย่างแรง มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางอาจเป็นอัมพาตได้

การใช้มะเขือเทศพอกหน้า บำรุงผิวหน้าให้อ่อนนุ่ม สดชื่น ผลที่ใช้ต้องสด คุณภาพดี ไม่ควรใช้ผลที่เหี่ยวแห้ง ภาชนะที่ใส่ผลไม้ไม่ควรทำด้วยโลหะที่เป็นสนิม ควรใช้แก้วหรือกระเบื้อง การพอกหน้าอย่าพอกที่ตา ปากและรูจมูก