

|                                                       |                             |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Newspaper :</b> Naew Na                            | <b>Date:</b> 5 October 2014 |
| <b>'HEADLINE' :</b> อะไรเอ่ยผลเป็นฝักและมีฤทธิ์เป็นยา | <b>Page:</b> 6              |
| <b>Section :</b> กีฬา                                 | <b>Column Inch :</b> 33     |
| <b>Circulation :</b> 100,000                          | <b>PR Value :</b> 24,750    |



สาขาสหวิทยาการ  
คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์  
วิทยาการ  
สำหรับเยาวชน

## อะไรเอ่ยผลเป็นฝักและมีฤทธิ์เป็นยา

อะไรเอ่ย? ผลเป็นฝักและมีฤทธิ์เป็นยา เป็นพืชชนิดหนึ่งที่มีฝักสีเขียวเข้ม เป็นมันวาว มีด้วยกัน 2 ชนิด ชนิดแรก ฝักบิดเป็นเกลียว เรียกว่าพันธุ์ข้าว และชนิดที่สอง ฝักตรงแบน เรียกว่าพันธุ์ดาน ภายในฝักมีเมล็ดรูปวงรีสีเขียวยาวเรียงตามขวางกับฝัก กินเป็นผักจิ้มหรือปรุงเป็นอาหาร มีถิ่นกำเนิดอยู่ทางภาคใต้ของประเทศไทย เช่น จังหวัดระนอง ชุมพร สุราษฎร์ธานี ฯลฯ ปัจจุบันปลูกกันแพร่หลาย เรียกพืชชนิดนี้ว่า “สะตอ”

สะตอ ภาษาอังกฤษเรียก Bitter bean, Twister cluster bean, Stink bean ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Parkia speciosa เป็นพืชในวงศ์ Leguminosae กองโกสนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้แสดงคุณค่าทางโภชนาการในส่วนที่กินได้ 100 กรัม พบว่า สะตอเป็นพืชที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต (16 กรัม) โปรตีน (8 กรัม) ไขมัน (4 กรัม) แคลเซียม (76 มิลลิกรัม) ฟอสฟอรัส (83 มิลลิกรัม) วิตามินเอ (79 ไมโครกรัม) และวิตามินซี (6 มิลลิกรัม) นอกจากนี้ เมล็ดสะตอยังประกอบไปด้วย กรดอะมิโน (glycine, aspartic acid, isoleucine และ serine) (Suvachittanont and Peutpaiboon, 1992) สารประกอบที่มีซัลเฟอร์เป็นองค์ประกอบได้แก่ 1-2-4-5-7-8 hexathionane, 1-2-3-5-6 pentathiepane, 1-2-4 trithiolane และ 1-2-4-6 tetrathiepane (Gmelin et al., 1981) ซึ่งสารกลุ่มนี้เป็นสารที่ทำให้กลิ่นเหม็นเขียวในเมล็ดสะตอ

ตามตำราสมุนไพรไทยโบราณ เมล็ดสะตอช่วยแก้ บัสนาหวัด ขับลมในลำไส้ (สุภาภรณ์ เจริญจิตร, 2540) มีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ (พุดสุข ไพฑูริกจิต และ วลัย สุวจิตตานนท์, 2531) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด มีรายงานการศึกษาวิจัยพบส่วนของเมล็ดสะตอมีสาร  $\beta$ -sitosterol และ stigmasterol (Jamaluddin et al., 1994) และส่วนของเปลือกสะตอคือ stigmasterol-4-en-3-one (Jamaluddin et al., 1995) มีผลช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ผลการลดระดับน้ำตาลในเลือดไม่มีผลต่อคนที่ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (ค่าปกติอยู่ระหว่าง 70-100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ดังนั้น คนที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวานหรือร่างกายปกติ สามารถบริโภคสะตอได้ตามปกติ ยกเว้น คนที่เป็นโรคเกาต์ เพราะในสะตอมีกรดยูริกสูง (ระดับของกรดยูริกในร่างกายของคนปกติต้องไม่เกิน 7 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) จะมีผลโดยตรงต่อคนที่เป็โรคเกาต์ สะตอเป็นพืชที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามินซี แต่คนที่เป็โรคเกาต์ควรงดเพราะในสะตอมีกรดยูริกสูง การบริโภคอาหารย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย ดังนั้น ควรพิจารณาก่อนบริโภคเพื่อสุขภาพของตัวเอง

อมรรัตน์ ทองน้อย, คุณชัย พัฒนภา  
ศูนย์ทดสอบและมาตรฐานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)