

ผักข้าวหรือ แก้วฟรุ๊ต GAC FRUIT พืชพื้นบ้านต้านมะเร็ง

ภัทรารรรณ วัฒนศัพท์

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

กองควบคุมอาหาร

ผักข้าว *Momordica cochinnensis* (Lour.)



Spreng. ในวงศ์แตงกวาและมะระคือวงศ์ **Cucurbitaceae**

ชื่อเรียกอื่นคือ ขี้กาเครือ (ปัตตานี) ผักข้าว (ตาก ภาคเหนือ)

มะข้าว (แพร่) แก้ว (Gac เวียดนาม) Baby Jackfruit Spiny

Bitter Gourd, Sweet Gourd, และ Cochinchin Gourd ผักข้าว

มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน พม่า ไทย ลาว บังกลาเทศ มาเลเซีย

และฟิลิปปินส์ เป็นพืชที่ชาวเวียดนามใช้ประกอบอาหารมาก ในชนบทมีปลูกกันเกือบทุกบ้าน

ผักข้าว เป็นไม้เถาเลื้อยพัน มีมือเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงแบบสลับ ใบรูปหัวใจหรือรูปไข่ กว้างยาวเท่ากันประมาณ 6-15 เซนติเมตร ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก 3-5 แฉก ดอกเป็นดอกเดี่ยวพบที่ซอกใบ ต้นแยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีขาวแกมเหลือง ตรงกลางมีสีน้ำตาลแกมม่วง ใบประดับมีขน ผลอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง เจริญได้เองโดยไม่ต้องถูกผสม เมื่อผลสุกจะมีสีแดง ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดหรือแยกรากปลูก

ผักข้าวเริ่มมีดอกหลังแยกรากปลูกประมาณ 2 เดือน เริ่มผลิดอกราวเดือนพฤษภาคม และให้ดอกจนถึงราวเดือนสิงหาคม ผลสุกใช้เวลาประมาณ 20 วัน และใน 1 ฤดูกาลจะเก็บเกี่ยวผลผักข้าวได้ 30-60 ผล โดยเก็บผลสุกได้ตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ผลของผักข้าวมี 2 ชนิด ผลยาวมีขนาดยาว 6-10 เซนติเมตร ส่วนผลกลมยาว 4-6 เซนติเมตร เปลือกผลอ่อนสีเขียวมีหนามถี่ เปลี่ยนเป็นสีส้มแก่หรือแดงเมื่อผลสุก แต่ละผลหนักตั้งแต่ 0.5-2 กิโลกรัม ผลผักข้าวมีเปลือกหนา ผลสุกเนื้อในหนามมีสีส้มภายในมีเยื่อสีแดงให้เมล็ดเกาะ เนื้อผลอ่อนและผลสุกกินได้ ผักข้าว 1 ผลได้เยื่อสีแดงราว 200 กรัม

ประโยชน์ทางโภชนาการ

ในประเทศไทยใช้ผลผักข้าวอ่อนสีเขียวเป็นอาหารรสชาติเนื้อผักข้าว เหมือนมะละกอ ลวกหรือต้มให้สุกหรือต้มกะทิจิ้มน้ำพริกกะปิ หรือใส่แกง ยอดอ่อน ใบอ่อนนำมาเป็นผักได้ นำมานึ่งหรือลวกให้สุกกินกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้เยื่อหุ้มเมล็ดผักข้าว 30 % ผสมกับน้ำเสาวรส 70 % เติมน้ำตาลตามชอบ แซ่เย็นเป็นเครื่องดื่ม (สูตรของคุณโสรัจ เบญจกุล แห่งเครือข่ายตลาดสีเขียว เจ้าของร้านวันดอกไม้หวาน)

ที่ประเทศเวียดนามมักปลูกผักข้าวพาดพันไม้ระแนงข้างบ้าน และเก็บเฉพาะผลสุกมาประกอบอาหารแต่เนื่องจากผักข้าวให้ผลดีที่สุดในช่วงฤดูหนาว ชาวเวียดนามจึงใช้ประกอบอาหารในเทศกาลปีใหม่และงานมงคลสมรสเท่านั้น ชาวเวียดนามเอาเยื่อสีแดงจากผลผักข้าวสุกพร้อมเมล็ดมาหุงกับข้าวเหนียว ได้ ข้าวสีส้มแดงมีกลิ่นหอมต้องมีเมล็ดผักข้าวติดมาในข้าวด้วยจึงว่าเป็นของแท้ ถึงกับมีการหุง

ข้าวใส่สีผสมอาหารสีแดงเลียนแบบการใช้ฟักข้าวนอกฤดูกาลก็มี เชื่อว่าบำรุงสายตา ซึ่งผลอ่อนให้คุณค่าทางโภชนาการดังตารางข้างล่างนี้

100 กรัมน้ำหนัก สดส่วนที่กินได้	กรัม				มิลลิกรัม			
	มวลแห้ง	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามินซี	เบตา แคโรทีน	แคลเซียม	เหล็ก
ผลอ่อนฟักข้าว	7	1.03	1.8	0.94	0.04	91	23	0.34

เยื่อเมล็ดของฟักข้าวมีปริมาณบีตาแคโรทีนมากกว่าแครอท 10 เท่า มีไลโคพีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า และมีกรดไขมันขนาดยาวประมาณร้อยละ 10 ของมวล การกินบีตาแคโรทีนจากฟักข้าวพบว่าดูดซึมในร่างกายได้ดีเพราะละลายได้ในกรดไขมันดังกล่าว

ความเชื่อที่ว่าฟักข้าวบำรุงสายตานั้นถูกต้อง แต่ต้องกินส่วนมาจากเยื่อเมล็ดไม่ใช่ส่วนอื่น เมื่อใช้เยื่อฟักข้าวเสริมอาหารให้กับเด็กก่อนวัยเรียนในงานวิจัย ในประเทศเวียดนาม พบว่าเด็กในกลุ่มมีปริมาณบีตาแคโรทีนและไลโคพีนในพลาสมาสูงขึ้นและกลุ่มที่มีปริมาณความเข้มข้นของเฮโมโกลบินต่ำมีความเข้มข้น เพิ่มขึ้นด้วย จึงแนะนำให้ผู้มีเลือดจางกินข้าวหุงเยื่อเมล็ดฟักข้าวสุกด้วย ซึ่งแสดงปริมาณของบีตาแคโรทีน และไลโคพีน ดังตารางข้างล่างนี้

ไมโครกรัม/กรัม น้ำหนักผลสุก	เนื้อผล	เยื่อเมล็ด
เบตาแคโรทีน	22.1	101
ไลโคพีน	0.9	380

ซึ่งไลโคพีนเป็นสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ พบได้ในผักและผลไม้บางชนิด ทำหน้าที่เป็นรงควัตถุรวบรวมแสงให้แก่พืชและป้องกันพืชผักจากออกซิเจนโมเลกุลเดี่ยว (อนุมูลอิสระ) และแสงที่จำเกินไป ไลโคพีนที่มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน เนื่องจากเยื่อเมล็ดฟักข้าวมีไลโคพีนมากกว่าผลไม้อื่นๆ ทุกชนิด จึงถือว่าเป็นอาหารต้านมะเร็งที่ดีที่สุดชนิดหนึ่งจากฤทธิ์ของไลโคพีน ซึ่งปริมาณไลโคพีนในผลไม้ชนิดต่างๆ ในปริมาณมากดังตารางข้างล่างนี้

ผลไม้	ปริมาณไลโคพีน
	ไมโครกรัม/กรัม นน.ผล
มะเขือเทศสุก	31
แตงโม	41
ฝรั่ง	54
ส้มโอ	33.6
เยื่อเมล็ดฟักข้าว	380

ฟักข้าวลดเสี่ยงจากมะเร็งได้อย่างไร

งานวิจัยของต่างประเทศที่ระบุว่าสารไลโคปีน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และสามารถป้องกันความเสี่ยงของโรคมะเร็งได้ และระบุว่าสารนี้มีมากในมะเขือเทศ แต่จริงๆ แล้วในภูมิภาคบ้านเรายังมีพืชบางชนิดที่มีไลโคปีนสูงกว่ามะเขือเทศนับ 10 เท่า นั่นก็คือ “ฟักข้าว” นั่นเอง เราพบว่าในมะเขือเทศสุก 1 กรัม มีสารไลโคปีนอยู่ประมาณ 31 ไมโครกรัม ในขณะที่เยื่อเมล็ดฟักข้าว 1 กรัม ให้ไลโคปีนสูงถึง 380 ไมโครกรัมเลยทีเดียว” ญญ.ผกากรอง ขวัญ



ข่าว แห่ง รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ให้ข้อมูล และญญ.ผกากรอง กล่าวต่อไปอีกว่า มีการศึกษาในสหรัฐฯ พบว่า ไลโคปีนสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินมะเขือเทศวันละถ้วย อีกกลุ่มหนึ่งไม่กิน ปรากฏว่า กลุ่มที่กินมะเขือเทศ เสี่ยงป่วยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กิน ซึ่งจากการทดลองนี้แสดงให้เห็นชัดว่าไลโคปีนมีผลต่อการป้องกันความเสี่ยงใน การเป็นมะเร็ง

งานวิจัยของประเทศต่างๆ ยังกล่าวถึงสรรพคุณของฟักข้าวไว้ดังนี้

ประเทศจีน งานวิจัยในประเทศจีนพบว่าโปรตีนจากเมล็ดมีความสามารถต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ตับในหลอดทดลอง เชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของฤทธิ์ทางชีวภาพของเมล็ดฟักข้าว ถือว่าลดความเสียหายจากอนุมูลอิสระจึงมีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง

ประเทศเวียดนาม การวิจัยทางคลินิกที่มหาวิทยาลัยฮานอย พบว่าน้ำมันจากเยื่อเมล็ดฟักข้าวมีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ

ประเทศไทย มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลเกี่ยวกับสรรพคุณของเมล็ดฟักข้าว พบโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเอชไอวี-เอดส์ และยับยั้งเซลล์มะเร็งจดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว

งานวิจัยอื่นและต่างประเทศพบว่า เมล็ดแก่ของฟักข้าวมีโปรตีน มอร์มอโคลซิน-เอส และโคลซินิน-บี มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของโรโบโซมซึ่งเป็นแหล่งผลิตกรดอะมิโน และต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลอง ซึ่งอาจนำไปใช้พัฒนาเภสัชภัณฑ์ได้ในวันข้างหน้า

ประเทศญี่ปุ่น ทำการวิจัยพบว่า โปรตีนจากสารสกัดน้ำของผลฟักข้าวยับยั้งการเจริญของก้อนมะเร็งลำไส้ใหญ่ใน หนูทดลอง โดยลดการแผ่ขยายของหลอดเลือดรอบก้อนมะเร็งและชะลอการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ดังกล่าว ในห้องทดลองน้ำสกัดผลฟักข้าวยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งตับและมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยการทำให้เซลล์แตกตาย ผลอ่อนฟักข้าวกินได้ ผลแก่ก็อุดมคุณค่า ลองหาพันธุ์มาปลูกให้เลื้อยเล่นหน้าบ้านจะได้กินเมื่อใจปรารถนา เป็นการสร้างสุขภาพป้องกันโรคร้ายได้อย่างดี

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ฟักข้าวเป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีคุณประโยชน์ เนื่องจากมีเบตาแคโรทีนและไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก ขอเชิญชวนให้ผู้อ่านรับประทานฟักข้าวเป็นอาหาร ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่จะทำให้คนไทยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็ง “ ความไม่เป็นโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ”

เอกสารอ้างอิง

1. สุชาติพ ภมรประวัตติ. “ คอลัมน์พิเศษ : ฟักข้าว อาหารต้านมะเร็ง” นิตยสารหมอชาวบ้าน. 29(340) : 28-31 ;สิงหาคม 2550.
2. ASTVผู้จัดการออนไลน์. “ฟักข้าว ผักร่ำรวยสารต้านมะเร็งไลโคปีน.” [ออนไลน์] 19 พฤศจิกายน 2552. เข้าถึงข้อมูลได้จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9520000139741>