

กระเจี๊ยบเขียว สรรพคุณเจ็ด

ชวนมารู้จักกระเจี๊ยบเขียว พืชที่อุดมไปด้วยกลูตาไธโอน ราชาสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตำรับยารักษาอาการได้หลายโรค

กระเจี๊ยบเขียว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench. อยู่ในวงศ์ Malvaceae มีชื่ออื่น ๆ ว่า กระเจี๊ยบขาว มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือทวาย มะเขือละโว้ ถั่วสาย เป็นต้น **กระเจี๊ยบเขียว**เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศเอธิโอเปีย แถบศูนย์สูตรของทวีปแอฟริกา อียิปต์ หมู่เกาะอินเดียตะวันตก และเอเชียใต้ นิยมปลูกมากทั้งในเขตร้อนและเขตอบอุ่น โดยเฉพาะในประเทศไทยที่สามารถปลูกได้ทุกภาค

กระเจี๊ยบเขียวอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน โพลีเลต แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี อยู่ในปริมาณพอสมควร



ที่สำคัญกระเจี๊ยบเขียวมีกลูตาไธโอน (glutathione) มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมสารอนุมูลอิสระในร่างกาย การสร้างสารซ่อมแซมเซลล์ ทำปฏิกิริยาขจัดสารพิษที่เกิดในร่างกาย และช่วยต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนิยมใช้สารนี้เพื่อให้ผิวขาวขึ้น เพราะกลูตาไธโอนสามารถกดการทำงานของเอนไซม์ที่ผลิตเม็ดสีได้ชั่วคราว

นอกจากนี้ กระเจี๊ยบเขียวยังเต็มไปด้วยเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ ซึ่งเป็นส่วนของพืชผักที่ร่างกายย่อยไม่ได้ และเส้นใยที่ละลายน้ำได้ เช่น เพกทิน (pectin) และเมือก (mucilage) ซึ่งเกิดจากสารประกอบ acetylated acidic polysaccharide และกรดกาแล็กทูโลนิก (galactulonic acid)



สารเมือกหรือเส้นใยที่ละลายน้ำได้ของกระเจี๊ยบเขียว เมื่อลงสู่ลำไส้ใหญ่ จะช่วยในการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ (พรีไบโอติกแบคทีเรีย) ซึ่งจะช่วยลดปริมาณพิษที่ผลิตจากแบคทีเรียที่มีประโยชน์ที่อาศัยอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย กระเจี๊ยบเขียวจึงจัดเป็นผักสุขภาพสำหรับผู้ป่วยมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง

เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำและละลายน้ำของกระเจี๊ยบเขียว มีคุณสมบัติช่วยการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี โดยเส้นใยที่ละลายน้ำได้มีคุณสมบัติในการดูดซับสารพิษและขับถ่ายออกทางอุจจาระ จึงไม่มีสารพิษตกค้างในลำไส้ และสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและคอเลสเตอรอลสูง เส้นใยที่ละลายน้ำในกระเจี๊ยบเขียวจะช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ช่วยในการขับถ่าย ซึ่งเป็นการช่วยกำจัดไขมันปริมาณสูงที่จับอยู่กับน้ำดีได้

ในประเทศไทย มีรายงานการทดลองเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็งตับด้วยสารสกัดจากกระเจี๊ยบเขียว ด้วยแอลกอฮอล์สามารถลดจำนวนพยาธิตัวจิ๋วในหนูถีบจักรได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งตับควรไปพบแพทย์และกินกระเจี๊ยบเขียวเป็นผักติดต่อกันประมาณ 2 สัปดาห์



สรรพคุณเด่นที่สำคัญในการใช้เป็นยารักษาโรคของกระเจี๊ยบเขียว คือ การใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกและท้องเสียสลับกัน และยังช่วยรักษาอาการปวดท้อง จากแผลในกระเพาะอาหารและแผลจากลำไส้เล็กส่วนต้น

ในปี 2547 มีรายงานการศึกษาพบว่าสารประกอบไกลโคไซด์ (glycosylated compounds) ซึ่งประกอบด้วย โพลีแซกคาไรด์ (polysaccharides) และไกลโคโปรตีน (glycoproteins) ในกระเจี๊ยบเขียว มีฤทธิ์ยับยั้งความสามารถของเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลรี (helicobacter pylori) ในการเกาะเยื่อผิวของกระเพาะอาหาร ซึ่งแบคทีเรียตัวนี้เอง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร แต่สารไกลโคไซด์ จะมีฤทธิ์ลดลงเมื่อถูกความร้อน

ยางจากผลสดของกระเจี๊ยบเขียวช่วยรักษาแผลสด เมื่อถูกของมีคมบาดให้ใช้ยางจากฝักกระเจี๊ยบทาแผล แผลจะหายไว และไม่เปื้อนแผลเป็น

ส่วนผลอ่อนมีเมือกเส้นทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ชาวบ้านบางพื้นที่นิยมนำมาพอกผิวหนังที่รู้สึกแสบร้อน



ตำรับยาแก้พยาธิตัวจิ๋ว

- ตำรับที่ 1 นำผลกระเจี๊ยบเขียวที่ยังอ่อนมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มหรือย่างไฟให้สุก จิ้มกับน้ำพริก หรือทำแกงส้ม แกงเลียง กินวันละ 3 เวลาทุกวัน โดยจะกินเท่าไรก็ได้ แต่อย่างน้อยวันละ 4-5 ผล ติดต่อกัน 15 วัน หรือบางคนต้องกินเป็นเดือนจึงจะหาย

- ตำรับที่ 2 ใช้รากกระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบเขียว ต้มกิน

ตำรับยารักษาโรคกระเพาะ

ใช้ฝักอ่อนกระเจี๊ยบเขียวหั่นตากแดดบดให้ละเอียด กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ โดยนำมาละลายในน้ำ นม น้ำผลไม้ หรืออาหารอ่อน ๆ กินวันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร (เวลาละลายจะได้น้ำยาเหนียว ๆ)

ตำรับยาบำรุงข้อกระดูก

นำผลกระเจี๊ยบเขียว 3 ผล กินสดหรือต้มกับหอมแดงขนาดใหญ่ 1 หัว เพื่อบำรุงร่างกายและเพิ่มความยืดหยุ่นในกระดูก โดยเชื่อว่าเมือกในกระเจี๊ยบจะช่วยได้

ตำรับยาแก้ปวดท้อง

ใช้รากกระเจี๊ยบเขียวฝนกับน้ำธรรมดากิน

การกินกระเจี๊ยบเขียวนอกจากจะให้ความอร่อยแล้ว ยังเป็นการช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ระบบดูดซึมสารอาหาร ลดความเสี่ยงโรคแผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และยังช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเลือดได้ดีอีกด้วย