



ฟักข้าวเครื่องคัม ต้านมะเร็ง

กลุ่มเชื่อมโยงเครือข่ายอุตสาหกรรม
แปรรูปพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพร
จังหวัดกาญจนบุรี



ใน ประเทศจีนได้ใช้เมล็ดแก่ของฟักข้าวเป็นยามานานกว่า ๑,๒๐๐ ปี สามารถใช้บำบัดอาการอักเสบบวม กลากเกลื่อนผิว อาการฟกช้ำ ริดสีดวง แก้กท้องเสีย อาการผื่นคันและโรคผิวหนังติดเชื้อต่างๆ ทั้งในมนุษย์และสัตว์ต่างๆ การกินฟักข้าวเป็นยานั้นจะใช้เมล็ดแก่บดแห้ง ส่วนการใช้ภายนอกให้นำเมล็ดฟักข้าวบดแห้งผสมน้ำมันหรือน้ำส้มสายชูเล็กน้อยทาบริเวณที่มีอาการ และใช้เยื่อเมล็ดแทนสืผสมอาหาร งานวิจัยในประเทศจีนพบว่าโปรตีนจากเมล็ดมีความสามารถต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ตับในหลอดทดลอง เชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของฤทธิ์ทางชีวภาพของเมล็ดฟักข้าว ถือว่าลดความเสียหายจากอนุมูลอิสระจึงมีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ เมล็ดฟักข้าวเป็นส่วนผสมของยาแก้ปวดกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อในเครื่องยาจีนหลายตำรับ และในประเทศเวียดนามก็มีการวิจัยทางคลินิกที่มหาวิทยาลัยฮานอย พบว่าน้ำมันจากเยื่อเมล็ดฟักข้าวเช่นเดียวกันซึ่งพบว่ามีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ



ส่วนในประเทศไทย ได้มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลเกี่ยวกับสรรพคุณของเมล็ดผักขาว พบโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเอชไอวี-เอดส์ และยับยั้งเซลล์มะเร็ง และได้ทำการจดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว ในงานวิจัยอื่นของไทยและต่างประเทศพบว่า เมล็ดแก่ของผักขาวมีโปรตีน มอร์โมโคเลซิน-เอส และโคเลซินิน-บี มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของโรโบโซมซึ่งเป็นแหล่งผลิตกรดอะมิโน และด้านการเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลอง ซึ่งอาจนำไปใช้พัฒนาเภสัชภัณฑ์ได้ในวันข้างหน้า

ซึ่งกลุ่มเชื่อมโยงเครือขายอุตสาหกรรมแปรรูปพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพร จังหวัดกาญจนบุรี โดย พลตรี สุรพล สุวรรณวัฒน์ ได้เห็นความสำคัญด้านการผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ โดยการนำเอา ผัก ผลไม้และสมุนไพรมาแปรรูปให้เกิดผลิตภัณฑ์ขึ้น นับได้ว่าเป็นการต่อยอดผลิตภัณฑ์จากผัก ผลไม้ และสมุนไพร ให้เกิดมูลค่าเพิ่ม ด้วยประการที่กล่าวมานั้นทางกลุ่มจึงได้มีการจัดอบรมการแปรรูปผักขาวให้เป็นเครื่องดื่มน้ำผักขาวต้านมะเร็ง แก่ผู้ที่สนใจ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ผักขาวมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ คือ *Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng. อยู่ในวงศ์แตงกวาและมะระคือวงศ์ Cucurbitaceae มีชื่อเรียกอื่นคือ ขี้กาเครือ (ปัตตานี) ผักขาว (ตาก ภาคเหนือ) มะขาว (แพร่) แก้ก (Gac เวียดนาม) Baby Jackfruit, Spiny Bitter Gourd, Sweet Gourd, และ Cochinchin Gourd ผักขาวมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน พม่า ไทย ลาว บังกลาเทศ มาเลเซีย และฟิลิปปินส์



ประโยชน์ของฟักข้าว

ประโยชน์ของฟักข้าว

ประโยชน์ของฟักข้าว

ประโยชน์ของฟักข้าว

1. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
2. ป้องกันการติดเชื้อ
3. ป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง
4. ลดความเสี่ยงจากโรคโลหิตจาง
5. ป้องกันและรักษาตับอักเสบ
6. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
7. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
8. เพื่อป้องกันและบรรเทาการขาดวิตามิน
สารอาหารต่างๆ ในเด็กและผู้ใหญ่
9. ชะลอความแก่ ป้องกันผิวหนังแห้ง
บำรุงผิวพรรณ
10. ช่วยให้อัตราการเผาผลาญพลังงานสม่ำเสมอ
การดูดซึมสารอาหารได้ดียิ่งขึ้น
11. ช่วยกระตุ้นพัฒนาการและการเติบโตของเด็ก
ให้แข็งแรง
12. ช่วยป้องกันและรักษาการติดเชื้อในการ
ฉายรังสี
13. ช่วยป้องกันการได้รับสารพิษในผัก ผลไม้
ผักต่างๆ
14. ช่วยปรับสภาพร่างกายให้ฟื้นฟูโดยเร็ว

ในประเทศไทยใช้ผลพักข้าวอ่อนสีเขียวเป็นอาหาร รสชาติเนื้อพักข้าวเหมือนมะละกอ ลวกหรือต้มให้สุก หรือต้มกะทิจมน้ำพริกกะปิหรือใส่แกง ยอดอ่อนใบอ่อนนำมาเป็นผักโดยนำมาล้างหรือลวกให้สุกกินกับน้ำพริกหรือนำไปปรุงเป็นแกง เช่น แกงแค หรือผัดน้ำมันหอย

เยื่อเมล็ดของพักข้าวมีปริมาณเบต้าแคโรทีนซึ่งมากกว่าแครอท 10 เท่า มีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่าและมีกรดไขมันขนาดยาวประมาณร้อยละ 10 ของมวล การกินเบต้าแคโรทีนจากพักข้าวพบว่าดูดซึมในร่างกายได้ดีเพราะละลายได้ในกรดไขมัน ดังกล่าว

๑๐๐ กรัมน้ำหนัก สดส่วนที่กินได้	กรัม				มิลลิกรัม			
	มวลแห้ง	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามินซี	บีตาแคโรทีน	แคลเซียม	เหล็ก
ผลอ่อนพักข้าว	๗	๑.๐๓	๑.๘	๐.๙๔	๐.๐๔	๙๑	๒๓	๐.๓๔

ความเชื่อที่ว่าพักข้าวบำรุง
สายตา นั้นถูกต้อง แต่ต้องกิน
ส่วนที่มาจากเยื่อเมล็ดไม่ใช่
ส่วนอื่น

เมื่อใช้เยื่อพักข้าวเสริมอาหารให้กับเด็กก่อนวัยเรียนในงานวิจัยในประเทศเวียดนาม พบว่าเด็กในกลุ่มมีปริมาณบีตาแคโรทีนและไลโคปีนในพลาสมาสูงขึ้น และกลุ่มที่มีปริมาณความเข้มข้นของเฮโมโกลบินต่ำมีความเข้มข้น เพิ่มขึ้นด้วย จึงแนะนำให้ผู้มีเลือดจางกินข้าวหุงเยื่อเมล็ดพักข้าวสุกด้วย ปัจจุบันมีผู้นำเยื่อเมล็ดนี้ผลิตเป็นเครื่องดื่มอาหารเสริมจำหน่ายในต่างประเทศ

ไมโครกรัม/กรัม น้ำหนักผล	เนื้อผล	เยื่อเมล็ด
บีตาแคโรทีน	๒๒.๑	๑๐๑
ไลโคปีน	๐.๙	๓๘๐

ไลโคปีนเป็นสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ พบได้ในผักและผลไม้บางชนิด ทำหน้าที่เป็นรงควัตถุรวบรวมแสงให้แก่พืช และป้องกันพืชผักจากออกซิเจนโมเลกุลเดี่ยว (อนุมูลอิสระ) และแสงที่จำเกินไป การกินไลโคปีนที่มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่นได้รับการพิสูจน์จากรวงการแพทย์ว่ามีผลลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร เนื่องจากเยื่อเมล็ดพักข้าวมีไลโคปีน มากกว่าผลไม้อื่นๆ ทุกชนิด จึงถือว่าเป็นอาหารต้านมะเร็งที่ดีที่สุดชนิดหนึ่งจากฤทธิ์ของไลโคปีน

ผลไม้	ปริมาณไลโคปีน ไมโครกรัม/กรัม นน.ผล
มะเขือเทศสุก	๓๑
แตงโม	๔๑
ฝรั่ง	๕๔
ส้มโอ	๓๓.๖
เยื่อเมล็ดพักข้าว	๓๘๐

ฤทธิ์ในการบำบัดรักษาโรค

ประเทศไทย

มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลเกี่ยวกับสรรพคุณของ เมล็ดฟักข้าว พบโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเอชไอวี-เอดส์ และยับยั้งเซลล์มะเร็งที่จัดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว งานวิจัยอื่นของไทยและต่างประเทศพบว่า เมล็ดแก่ของฟักข้าวมีโปรตีน มอร์มอโคเลซิน-เอส และโคเลซิน-บี มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของโรโบโซมซึ่งเป็นแหล่งผลิตกรดอะมิโน และต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลอง ซึ่งอาจนำไปใช้พัฒนาเภสัชภัณฑ์ได้ในวันข้างหน้า

ประเทศฟิลิปปินส์และประเทศไทย

ใช้รากฟักข้าวสระผมเพื่อกำจัดเหา ใช้รากบดหมักผสมกระตุ้นให้ผมตก ประเพณีล้านนาของไทยใช้ฟักข้าวในการดำหัว (คือการสระผม) สตรีล้านนาคำหัวสัปดาห์ละครั้ง ยาสระผมประกอบด้วย ผักส้มป่อยจี ผลมะกรูดเผา ผลประคำดีควายหมกไฟพอให้สุก รากของต้นฟักข้าว รากเหียงบดหยาบ ทั้งหมดผสมกับน้ำอุ่นหมักผมไว้สักกระยะหนึ่งแล้วจึงล้างออก จะทำให้แก้คันศีรษะ ขจัดรังแค รักษาอาการผมร่วงและช่วยให้ผมดกดำ

ประเทศญี่ปุ่น

ทำการวิจัยพบว่า โปรตีนจากสารสกัดน้ำของผลฟักข้าว ยับยั้งการเจริญของก้อนมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนูทดลอง โดยลดการแผ่ขยายของหลอดเลือดรอบก้อนมะเร็งและชะลอการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งดังกล่าวในห้องทดลอง น้ำสกัดผลฟักข้าวยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งตับและมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยการทำให้เซลล์ตาย ยอดฟักข้าวและผลอ่อนฟักข้าวกินได้ ผลแก่ฟักข้าวก็อุดมคุณค่า รากฟักข้าวใช้แก้ปัญหารังแค ผมร่วง กำจัดเหา เมล็ดแก่ฟักข้าวสามารถบำบัดอาการอักเสบบวม ลองหาพันธุ์มาปลูกให้เลื้อยเล่นหน้าบ้านจะได้กินเมื่อใจปรารถนา เป็นการสร้างสุขภาพป้องกันโรคภัยได้อย่างดี



นอกจากการแปรรูปฟักข้าวให้เป็นเครื่องดื่มต้านมะเร็ง ทางกลุ่ม เชื้อมโยงเครือข่ายอุตสาหกรรมแปรรูปพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพร จังหวัดกาญจนบุรี ก็ยังได้มีการจัดอบรมในเรื่องการแปรรูปฟักข้าวให้เป็นสบู่อ่อนและสบู่เหลว รวมถึงผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและใบหน้าอีกด้วย



Cluster Info

กัลยาณมิตร
แปรรูปพืช ผัก ผลไม้
และสมุนไพร

จังหวัดกาญจนบุรี

ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 8

จังหวัดสุพรรณบุรี

โทร. 0-3544-1029

โทรสาร 0-3544-1030

Cluster Activities

