

## ประโยชน์ของการรับประทานมะเขือยาว



มะเขือยาวมีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Eggplant และ ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Solanum melongena* L. อยู่ในวงศ์ SOLANACEAE เป็นไม้ล้มลุก ถ้าพูดถึงมะเขือยาวหลายๆคนคงรู้ว่าสามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารหรือเครื่องเคียงของอาหารได้หลายหลายแบบตามที่ต้องการ นอกจากนั้นแล้วมะเขือยาวยังมีสรรพคุณที่หลายๆคนนึกไม่ถึง ในเรื่องของประคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายด้วย

ลักษณะทั่วไปนั้นเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ 1 เมตร ลำต้นเดี่ยว แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแน่น กิ่งอ่อนมักมีขนละเอียดปกคลุมทั่วและมักมีหนามขนาดเล็ก เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปค่อนข้างกลม ปลายแหลม ขอบใบหยัก ท้องใบมีขนนุ่ม ผิวใบสีเขียวสด ออกเป็นดอกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อ 3-5 ดอก มีกลีบดอก 5 กลีบ โคนกลีบเชื่อมติดกัน ปลายกลีบแหลม ดอกเป็นสีม่วง ผล รูปกลมยาว มี 2 พันธุ์คือพันธุ์ที่มีผลเป็นสีเขียว กับ พันธุ์ที่ผลเป็นสีม่วง ผิวผลเรียบเกลี้ยงและเป็นมัน ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่ โดยมะเขือยาวเองจะติดผลตลอดปี เรียกว่าหากปลูกแล้วมีให้ทานตลอด คุณค่าทางโภชนาการของมะเขือยาวคือ คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย เส้นใยอาหาร ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย โปรตีนช่วย ในการเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ฟอสฟอรัส ช่วยให้วิตามินบีต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ธาตุเหล็ก เป็นส่วนสำคัญของเม็ดเลือด โพแทสเซียม ช่วยในเรื่องการควบคุมความดันโลหิต นอกจากนั้นยังมี วิตามิน A วิตามิน B2 วิตามิน C นอกจากนั้น มะเขือยาวยังมีสารไกลโคอัลคาลอยด์ (Glycoalkaloid) สารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า เทอร์ปีน (terpene) เมื่อรับประทานเป็นประจำ จะช่วยรักษาหลอดเลือดหัวใจให้เป็นปกติ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ลดอาการบวม และช่วยขับปัสสาวะได้

จากการศึกษาพบว่า สารสกัดจากผลมะเขือยาวนำไปทดสอบกับคนและกระต่าย มีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอลในเลือด การกินเป็นประจำอาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดความดันโลหิต

ช่วยรักษาหลอดเลือดและหัวใจให้เป็นปกติ ทั้งเสริมการทำงานของสมอง เสริมความจำ ลดอาการบวม ถอนพิษไข้ และช่วยขับปัสสาวะ ส่วนน้ำคั้นมีสารไกลโคอัลคาลอยด์ ลดตกกระและจุดดำดำบนใบหน้า และเคยใช้ทดลองรักษามะเร็งผิวหนัง ตำพอกแก้ผดผื่นคัน รักษาแผลฝีหนองและโรคผิวหนังเรื้อรังเพราะมีสารต้านแบคทีเรีย และเนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระโปรตีนเอส จึงช่วยต้านมะเร็งและไวรัสบางชนิดได้ นอกจากนี้ ชาวจีนเชื่อว่าเด็กที่กินมะเขือยาวเป็นประจำจะมีสมองดี โดยนำมะเขือยาวที่ทำสุกแล้วไปบดเป็นอาหารสำหรับเด็กอ่อนที่ระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่เต็มที่สรรพคุณเกี่ยวกับผลดังกล่าว มาจากที่มะเขือยาวมีความสามารถในการดูดซับน้ำมัน โดยมีรายงานว่า กระจายที่เลี้ยงด้วยอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และมีมะเขือยาวเป็นอาหารเพิ่ม พบว่าไม่มีคอเลสเตอรอลเกาะในหลอดเลือด จึงคาดว่ามะเขือยาวยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้ ดังนั้น หากจะบริโภคโดยใช้วิธีการทอดแล้ว มะเขือยาวก็จะดูดซับน้ำมันได้ด้วย จึงมีคำแนะนำให้ใช้วิธีการอบ หรือใช้น้ำมันที่มีประโยชน์ ซึ่งภูมิปัญญาไทยใช้วิธีการชุบแป้งทอด หรือใช้วิธีการเผาก่อน

มะเขือยาวเป็นผักที่มีประโยชน์อย่างมากดังนั้นคนที่ไม่ชอบรับประทานควรคิดเสียใหม่เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะเราสามารถแปรรูปมะเขือยาวได้หลายรูปแบบตามที่เราต้องการ นอกจากความอร่อยแล้วยังมีประโยชน์มากมายโดยที่หลายๆคนมองข้ามโดยเฉพาะลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดความดันโลหิต ดังนั้นเราควรหันมาใส่ใจสุขภาพเพื่อให้เราอยู่ดีมีสุขไร้โรคภัย

### เอกสารอ้างอิง

- ข่าวสด. ๒๕๕๔. มะเขือยาว. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.khaosod.co.th/view\\_news.php?newsid=TURONWIZVXdNakUxTURJMU5BPT0=](http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TURONWIZVXdNakUxTURJMU5BPT0=) . ๒๓ กันยายน ๒๕๕๗
- ฟรินน์คอตคอม. ๒๕๕๖. มะเขือยาว สรรพคุณและประโยชน์ของมะเขือยาว 24 ข้อ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://frynn.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>. ๒๓ กันยายน ๒๕๕๗
- ไทยสมุนไพรร. ๒๕๕๕. มะเขือยาว สมุนไพรมากคุณค่าทางอาหาร. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://cstproject.exteen.com/20100926/entry>. ๒๓ กันยายน ๒๕๕๗