

## คุณประโยชน์จากพริกไทย มีมากเกินคาด



พริกไทยราชาแห่งเครื่องเทศ ที่มีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งเป็นเครื่องปรุงที่เอาไว้ดับคาวอาหาร และเป็นสมุนไพร ที่มีประโยชน์ต่อการรักษา พริกไทยนั้น จะมีลักษณะเม็ดเล็ก แต่รสชาติจัดจ้านเผ็ดร้อน ถ้าทำเป็นแบบแห้ง ก็จะได้ทั้งพริกไทยดำ (ไม่ปอกเปลือก) และพริกไทยขาว (ปอกเปลือกแล้ว) หรือ ถ้านำไปป่นก็จะกลายเป็นพริกไทยป่น เอาไว้โรยหน้าอาหารต่าง ๆ และให้กลิ่นหอมฉุน

**ลักษณะของพริกไทย** พริกไทย เป็นต้นไม้อายุยืน เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง มีรากฝอยตามข้อเถา เอาไว้ยึดเกาะ มีขนาดความยาวประมาณ 5 เมตร ใบใหญ่คล้ายใบโพธิ์ แต่จะมีดอกขนาดเล็ก เมล็ดพริกไทยจะมีลักษณะกลม เม็ดเล็กเป็นพวง ตรงข้อของลำต้น โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมาก ในจังหวัดจันทบุรี ตรัง และระยอง โดยสายพันธุ์ที่นิยมปลูกกัน มีด้วยกัน 6 สายพันธุ์ คือ พันธุ์โบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปรางถัธรรมดา พันธุ์ปรางถัหยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์คุชชิง

**สารเคมีในพริกไทย** มีน้ำมันหอมระเหย 2 – 4% มีแอลคาลอยด์หลัก คือ ไพเพอร์รีน 5 – 9% ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดร้อน มี Piperidine และ Piperanine เป็นตัวทำให้มีกลิ่นฉุน พริกไทยอ่อนนั้น จะมีกลิ่นฉุนน้อยกว่าพริกไทยดำ และมีโปรตีน 11 % คาร์โบไฮเดรต 65 % แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 ในอาซิน และวิตามินซี

พริกไทย แบ่งตามวิธีการเก็บ และเตรียมได้เป็น 2 ชนิด คือ

**พริกไทยดำ** ได้จากการนำเอาพริกไทย ที่แก่เต็มที่ แต่ยังไม่สุก มาตากแดดให้แห้ง จนออกเป็นสีดำ และไม่ต้องปอกเปลือก

**พริกไทยขาว** หรือพริกไทยอ่อน ได้มาจากการนำ เอาพริกไทยที่สุกเต็มที่ มาแช่ในน้ำเพื่อลอกเปลือกออก แล้วนำไปตากให้แห้ง

## ประโยชน์ทางยาของพริกไทย

ประโยชน์ทางยาของพริกไทย พริกไทยดำ มีประโยชน์ ในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้ แก้วปวด แก้วอักเสบ เป็นต้น ทางตำราจีน จะใช้พริกไทยดำ ในการรักษา โรคท้องเดิน จากอหิวาต์ โรคมะลาเรีย และแก้วไข้ น้ำมันในพริกไทยดำ (สารพิเพอริน) ก็นำมาเจือจางกับน้ำ เอามาสูดดม หรือทาถูผิวหนัง เพื่อลดอาการไข้ หนาวสั่น ทำให้หายใจโล่งขึ้น และฆ่าเชื้อโรคได้ดี สามารถนำมาผสมกับน้ำมัน แล้วนวดบริเวณ ที่ปวดกล้ามเนื้อ นอกจากนี้กลิ่นของพริกไทย ยังเข้าไปกระตุ้นสมอง ให้รู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ ส่วนในตำราไทย จะนำพริกไทยดำ มาทำเป็นสมุนไพรรักษา เพื่อแก้วอาการ จุกเสียด แน่นเพ้อจากอาหารไม่ย่อย แก้วอ่อนเพลีย และลดอาการอยากบุหรี ในรายที่ต้องการเลิกบุหรี

## วิธีการนำพริกไทยดำ มาทำการรักษา

1. นำพริกไทยดำ มาแช่ในน้ำร้อน (1 พวงเมล็ด) นานประมาณ 15 – 20 นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำร้อน (ห้าคถ้วย ๆ แซ่ซา) ผสมกับน้ำผึ้ง 1 – 2 ช้อนชา แล้วค่อย ๆ จิบ เมื่ออาการไอแบบมีเสมหะ
2. เมื่อมีอาการอยากบุหรี ระหว่างวัน ให้นำน้ำมันสกัด จากพริกไทยดำ มาชุบสำลี แล้วเอามาสูดดมทุกครั้งที่มีอาการ เพราะกลิ่นของน้ำมันพริกไทยดำ จะคล้าย ๆ กับกลิ่นของบุหรี
3. ในพริกไทยดำ มีสารเคมีชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้เยื่อจมูกระคายเคือง จนน้ำมูกไหลออกมาทันที ฉะนั้นจมูกก็จะโล่งมากขึ้น
4. นำน้ำมันสกัด จากพริกไทยดำ 3 หยด ไปต้มในน้ำ 1 ถ้วยตวง แล้วผสมน้ำมันยูคาลิปตัส ลงไปเล็กน้อย ต้มจนไอร้อนพุ่งตัวออกมา แล้วจึงนำน้ำต้มนั้น มาสูดดมเพื่อรักษาอาการให้ดีขึ้น
5. เมื่อรู้ท้องอืด แน่นท้อง ให้เติมพริกไทยดำ (แบบเม็ด) ลงในมื้ออาหาร หรือโรยบนเนื้อสัตว์ เพราะพริกไทยดำจะไปกระตุ้น ให้ร่างกายหลังกรด ” ไฮโดรคลอริก “ ซึ่งเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ที่มีหน้าที่ปรับสมดุล การย่อยของอาหาร ทำให้กระเพาะ และลำไส้ทำงานเป็นปกติมากขึ้น
6. นำพริกไทยดำ มาตำหยาบ ผสมกับน้ำมันมะกอก แล้วนำมาขัดผิว เพราะในพริกไทยดำ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และสารต้านเชื้อแบคทีเรียค่อนข้างสูง อีกทั้งความร้อนของพริกไทย ยังช่วยเปิดรูขุมขน ช่วยทำให้กำจัดสิ่งสกปรก ที่ฝังลึกได้อย่างดี และสามารถนำไปผสมกับครีม เพื่อทาตัวได้อีกด้วย

## ประโยชน์ในการลดความอ้วน

ปัจจุบันได้มีผลการวิจัย จากประเทศสหรัฐอเมริกา ยืนยันว่าพริกไทยดำ สามารถลดความอ้วนได้จริง และสามารถลดน้ำหนัก ได้อย่างดีเยี่ยม เนื่องจาก ในพริกไทยดำ มีส่วนประกอบของสาร “ไพเพอร์รีน” ที่มีคุณสมบัติ ในการต่อต้านความอ้วน พริกไทยดำ มีจุดเด่นในเรื่องของ ความฉุน และรสชาติที่เผ็ดร้อน ช่วยในการควบคุม การก่อตัวของเซลล์ไขมันใหม่ให้ลดลง พร้อมกับทำลายเซลล์ไขมันเก่า ที่สะสมอยู่ภายในร่างกาย ให้มีจำนวนลดลง และกลับมามีไขมันได้ยากขึ้น และเข้าไปกระตุ้น การหลั่งของกรด ในกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกาย เผาผลาญพลังงาน ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร ไปใช้ได้ อย่างรวดเร็วมากขึ้น ทำให้ไม่เกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดความอ้วน

### วิธีการนำพริกไทย มาลดความอ้วน

1. ใช้ในการรับประทาน โดยอาจจะนำมาทำ เป็นส่วนผสมของยาสด หรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก มักนิยมนำพริกไทย มาบดให้ละเอียด และผสมกับสมุนไพรตัวอื่น แล้วบรรจุลงแคปซูล หรืออัดเป็นเม็ด เพื่อทำให้ทานง่ายขึ้น โดยนำมารับประทาน ก่อนอาหาร ประมาณ 10 นาที ครั้งละ 2 – 4 แคปซูล เพื่อประสิทธิภาพ ในการเผาผลาญไขมัน แต่ห้ามรับประทานทันที หลังทานอาหารเสร็จ เพราะจะทำให้เกิดอาการเรอ และท้องอืดทันที นอกจากนี้ ให้รับประทานแต่พอดี ไม่ควรทานติดต่อกัน นานเกิน 6 เดือน และทานในปริมาณ ที่มากเกินไป เพราะจะทำให้เป็น มะเร็งได้เช่นกัน
2. นำน้ำมันพริกไทยดำ มาผสมกับครีม หรือนำพริกไทยบดมาผสมกับ น้ำมันมะกอก แล้วเอามาทา หรือนวดวน ๆ ที่บริเวณต้นแขน ต้นขา จุดที่เป็นเปลือกส้ม ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกที่จุดนั้นเริ่มร้อน ทาแบบนี้ทุกวัน หลังอาบน้ำเย็น หรือ ก่อนนอน วิธีนี้จะช่วยสลายไขมัน ตรงจุดนั้น ให้ผิวเรียบเนียน ไม่เป็นลูกคลื่น

เนื่องจากใน พริกไทยดำ ก็มีสารสารอัลคาลอยด์ ไพเพอร์รีน เมื่อเข้าสู่ร่างกาย ก็จะถูกทำปฏิกิริยา เปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งได้ จึงเห็นได้ชัดว่า พริกไทย ไม่ได้มีประโยชน์อย่างเดียว แต่ก็มีโทษด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นแนะนำให้ใช้ในปริมาณ ที่พอเหมาะ อีกทั้งผู้ที่ป่วยเป็นโรคตา และโรคกรดไหลย้อน ไม่ควรทานพริกไทยดำ เพราะจะทำให้มีอาการ กำเริบขึ้นได้

### พริกไทยกับอาหาร

นอกจากสรรพคุณทางยาแล้ว ที่ไม่เอ่ยถึงไม่ได้ ก็คือการเป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร ที่ขาดไม่ได้ในหลาย ๆ เมนู เพราะมีรสชาติที่จัดจ้านถึงใจ สามารถเอามาตัดความเลี่ยน ความคาวในอาหารได้อย่างลงตัว พริกไทย ยังมีคุณสมบัติ ในการกำจัดเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิด จึงนิยมนำมาถนอมอาหาร จำพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ ซึ่งจะมีพริกไทยเป็นส่วนผสม หรือเพียงแคโรยหน้าแกงต่าง ๆ ก็เพิ่มรสชาติได้อย่างหน้าอัศจรรย์

### คุณค่าทางด้านโภชนาการ

1. ประเทศไทยมีแคลเซียม ไบปริมาณที่สูงมาก โดยเฉพาะในพริกไทยอ่อน ซึ่งแคลเซียมเป็นส่วนสำคัญในการบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอ และยังสามารถป้องกัน การเกิดภาวะกระดูกพรุนได้อีกด้วย
  2. ประเทศไทยมี ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ที่ช่วยในการชะลอการเสื่อมของเซลล์ และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
  3. มีวิตามินซีแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้น ของวิตามินเอ ซึ่งมีส่วนช่วยในการมองเห็น
  4. มีสารที่ชื่อว่า โปเปอรีน และ ฟีนอลิกส์ ซึ่งทั้งคู่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีสรรพคุณในการป้องกันมะเร็งในระยยะเริ่มต้น
- นอกจากผลของพริกไทย จะมีประโยชน์มากมายแล้ว ไบและลำต้น ก็ยังสามารถเอามาทำยาสมุนไพรได้เช่นกัน ทั้งนี้อยู่ที่ว่า ใครจะนำไปทำ หรือผลิตเป็นแบบไหน โดยใช้ได้ทั้ง ดอกที่รักษาอาการตาแดง และความดันโลหิตสูง, ใบ แก้ลมจุกเสียด ปวดมวนท้อง, เถา แก้เสมหะที่คั่งที่ปอด และลดอาการท้องร่วง, ขั้วรุนแรง, ราก ใช้ขับลมลำไส้ แก้วิงเวียน, น้ำมัน ในพริกไทย ช่วยลดน้ำหนัก และหวัดหอบบริเวณที่ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ