



# แมงลัก

# มะเขือเทศ Tomato

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum basilicum*

Linn. f. var *citratum* back Labiatae

สมุนไพรมี

สรรพคุณ

ขับอาหารที่รับ

ประทานเข้าไป

และเพิ่มการขับถ่าย

ที่ ดี ช นิด หนึ่ง ก็ คือ

แมงลัก ซึ่งทำนาก็คงรู้จัก

กันดี แมงลัก มีชื่อเรียกตามท้องถิ่น

กันว่า มังลัก (ภาคกลาง), ก้อมก้อขาว

(ภาคเหนือ) ส่วนที่ใช้เป็นยา คือ เม็ด

แมงลักแก่ โดยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

พบว่า เม็ดแมงลักประกอบด้วยสารคาร์โบ

ไฮเดรตหลายชนิด ซึ่งเป็นโมเลกุลใหญ่ และ

สารประกอบอื่นๆ เช่น Camphene,

ucillage, myrcene oil, D-Glucose เป็น

ต้น บริเวณเปลือกนอกของผลมีสารเมือก

ซึ่งสามารถพองตัวได้ ๔-๕ เท่า และได้มี

การวิจัยพบว่า เม็ดแมงลักมีสรรพคุณเป็น

ยาระบาย เพิ่มกากอาหารได้ และเมื่อกินยัง

สามารถช่วยหล่อลื่นให้อุจจาระอ่อนตัว

สามารถขับถ่ายได้สะดวกยิ่งขึ้น จึงได้มี

การนำเม็ดแมงลักมารับประทานก่อน

อาหาร หรือบางท่านก็รับประทานแทน

อาหาร เพื่อไม่ให้กระเพาะอาหารว่าง จึง

สามารถใช้ลดความอ้วนได้ เพราะเม็ด

แมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน เมื่อท่าน

จะลองใช้เม็ดแมงลัก สามารถเตรียมได้โดย

ใช้เม็ดแมงลัก ๑-๒ ช้อนชา แช่น้ำ ๑ แก้ว

ใหญ่ ทิ้งไว้จนกว่าจะพองเต็มที่ ถ้าใช้เป็น

ยาระบายให้ทานก่อนนอน ถ้าเป็นยาลด

ความอ้วนให้ทานก่อนอาหาร หรือทดแทน

อาหารเป็นบางมื้อ นอกจากนั้นการรับ

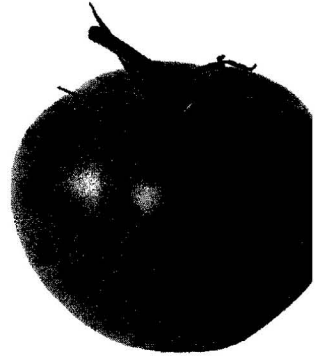
ประทานเม็ดแมงลักในปริมาณมากๆ อาจ

ทำให้เกิดอาการแน่นท้อง หรือถ้ารับ

ประทานในขณะที่เม็ดแมงลักยังไม่พองเต็ม

ที่ก็จะมีการดูดน้ำจากกระเพาะอาหารได้

ทำให้เม็ดแมงลักจับตัวเป็นก้อนแข็ง และ



มะเขือเทศเป็นผักที่เราใช้แต่งสี กลิ่น และช่วยเพิ่มรสชาติ

ของอาหาร มะเขือเทศสามารถนำไปทำอาหารได้หลาย

อย่าง เช่น ส้มตำ สลัดผัก ยำต่างๆ และในปัจจุบันนี้

คนไทยได้หันมาให้ความสนใจกับมะเขือเทศมากขึ้น

เนื่องจากได้มีการค้นพบว่า มะเขือเทศมีสารสำคัญ ที่

ช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งและช่วยชะลอความแก่.

มะเขือเทศมีถิ่นกำเนิดในประเทศเปรูและเอกวาดอร์

และได้แพร่หลายไปรอบโลก มะเขือเทศจัดเป็นพืชล้มลุก อายุ

ประมาณ ๑ ปี สูงประมาณ ๑-๒ เมตร ลักษณะเป็นพุ่มและเจริญเติบโตรวดเร็ว

ลำต้นมีขนปกคลุม มีกลิ่นเฉพาะตัว ใบเป็นใบเดี่ยวรูปหอกหรือรูปไข่เรียงสลับกัน

ใบกว้าง ๒-๕ เซนติเมตร, ยาว ๓-๑๐ เซนติเมตร ขอบใบหยักเป็นซี่ห่างๆ ดอก

มีสีเหลืองออกเป็นช่อๆ ละ ๕ ดอก ผลจะฉ่ำน้ำมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกัน

ตามพันธุ์ ผลสุกมีสีแดง ผิวบางเป็นมัน การขยายพันธุ์ทำโดยใช้เมล็ด.

มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycopersicon esculentum* Mill. มีชื่อ

เรียกตามท้องถิ่นดังนี้ มะเขือ, มะเขือส้ม, น้ำเนอ ในสมัยโบราณมีการใช้มะเขือ

เทศเป็นยาสมุนไพรมีสรรพคุณพื้นบ้านดังนี้ ผลและน้ำคั้นทำให้เกิดอาการ

อาเจียนในเด็กที่ได้รับสารพิษ ใช้ห้ามเลือด ลดอาการข้อบวม ลดไข้ ยาระบาย ลด

เส้นเลือดค้ำขุด และรักษาน้ำในไตหรือในถุงน้ำดี.

ปัจจุบันได้มีการนำมะเขือเทศไปเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในอุตสาหกรรมอาหาร และ

ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผลมะเขือเทศสุกมีสารสำคัญคือ คาโรทีนอยด์ ชื่อ ไล

โคปีน ซึ่งมีคุณสมบัติทำลายอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิดโดยเฉพาะโรค

มะเร็ง และได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ในผู้ชายที่รับประทานผลมะเขือเทศสุก ๑๐

ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ร้อยละ ๔๕ ส่วน

ผู้หญิงได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า สารไลโคปีนแสดงฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของ

เซลล์มะเร็งมดลูก.

ดังนั้น หากอยากมีสุขภาพแข็งแรง และจะลด  
อัตราการเกิดโรคมะเร็งของตนเอง ควรบริโภคมะเขือ  
เทศสุกให้สม่ำเสมอ และควรรับประทานมะเขือเทศ  
ที่สุกแล้วและสด จะดีกว่ารับประทานแบบบรรจุ  
กระป๋อง เพราะจะได้คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน  
มากกว่า เนื่องจากผลมะเขือเทศสุกนอกจากจะมีสาร  
ไลโคปีนแล้ว ยังมีเบตาแคโรทีน ฟอสฟอรัส วิตามิน  
เอ บี ซี น้ำตาล และกรดแอมิโน ที่ชื่อ กลูตามิก  
ค่อนข้างสูง ซึ่งกรดแอมิโนตัวนี้เป็นตัวที่ทำให้รสชาติ  
ของมะเขือเทศอร่อย เนื่องจากเป็นกรดแอมิโนตัว  
เดียวกับที่อยู่ในผงชูรส.

นอกจากใช้รับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพและ  
ป้องกันโรคต่างๆ แล้ว ผลมะเขือเทศสุกที่มีคาโร  
ทีนอยด์สูง ยังใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง