

## ไม่ย่อย อืดอัด ขับเบา บรรเทาด้วยสับปะรด

ภญ.กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก <https://www.fakt.pl/kobieta/moda-i-uroda/czy-woda-z-ananasem-jest-zdrowa/dy842yq>

สับปะรดเป็นผลไม้เขตร้อนที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และมีเอนไซม์บรอมีเลน (bromelain) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจหลายอย่าง ปัจจุบันนอกจากการนำสับปะรดมาบริโภคในรูปแบบของผลไม้สดและใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมต่างๆ แล้ว ยังมีการนำสับปะรดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้หลายชนิด เช่น สับปะรดกระป๋อง สับปะรดอบแห้ง สับปะรดแช่แข็ง น้ำผลไม้ น้ำส้มสายชู ไวน์สับปะรด อุตสาหกรรมเบียร์ อุตสาหกรรมอาหาร อุตสาหกรรมอาหารสัตว์ และการใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ซึ่งช่วยเพิ่มมูลค่าทางการตลาดให้กับสับปะรดได้เป็นอย่างดี

สับปะรด (Pineapple) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ananas comosus* (L.) Merr. ชื่อพ้อง *Ananas sativus* Schult. f. เป็นพืชในวงศ์ BROMELIACEAE ชื่ออื่นๆ คือ ขนุนทอง, เนาะชะ, เนาะ, บ่อนัด, มะชะนัด, มะนัด, ม้าเนื้อ, ย่านนัด, ยานัด, ลิงทอง, สับปะรดลาย, และหมากเก็ง สับปะรดเป็นไม้ล้มลุก สูง 50 - 125 ซม. มีไหล ใบเดี่ยวเกิดจากรากเรียงเวียนเป็นกระจุก รูปแถบ กว้าง 1.5 - 6 ซม. ยาว 50 - 150 ซม. ขอบใบโค้งขึ้น มีหนามแหลม เนื้อใบหนา แข็ง มีเส้นใย ท้องใบมีเกล็ดสีขาว ดอกช่อเชิงลดออกที่ปลายยอด ใบประดับสีแดง เหลืองหรือเขียว กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็นแฉก รูปไข่แกมสามเหลี่ยม กลีบดอกรูปแถบแกมขอบขนาน ปลายแหลม โคนกลีบสีขาว ปลายกลีบสีม่วงหรือแกมชมพู ยาว 16 - 26 มม. ผลรวมรูปกระสวยกว้าง อวบน้ำเปลือกแข็ง สีเหลืองหรือเกือบแดง กว้าง 3 - 15 ซม. ยาว 3 - 30 ซม. มักไม่ติดเมล็ด (1) สับปะรดที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีอยู่ประมาณ 3 กลุ่มคือ Cayenne (พันธุ์ปัตตาเวียหรือที่เรียกว่าสับปะรดศรีราชา และพันธุ์นางแล), Queen (พันธุ์ภูเก็ต), และ Spanish (พันธุ์อินทรีขิตและพันธุ์ขาว) (2)

ผลของสับปะรดมีสรรพคุณในการขับเหงื่อ ห้ามเลือด แก้ทางปัสสาวะ ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ แก้โลหิต ระดู บำรุงโลหิต แก้เนื้องอก แก้ระดูขาว เป็นยาระบาย แก้หนองใน ทำให้แห้ง ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะพิการ ขับปัสสาวะ กัดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับการอักเสบและบวม ทำให้แผลหายเร็ว (3)

สับปะรด 100 ก. จะให้พลังงานประมาณ 50 กิโลแคลอรี สารสำคัญที่พบในสับปะรดคือสารในกลุ่ม phytoestrogens, isoflavones, lignans, phenolics, กรดซิตริก, กรดมาลิก, วิตามินต่างๆ รวมทั้งเอนไซม์ บรอมมีเลน โดยสับปะรดแต่ละสายพันธุ์จะมีปริมาณสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้ (2)

สายพันธุ์	เบต้าโรทีน (มคก.)	ใยอาหารที่ละลายน้ำ (กรัม)	ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (กรัม)	ใยอาหารทั้งหมด (กรัม)	โบรมิเลน (หน่วย/มก.โปรตีน)
ภูแล	3.35	0.34	1.34	1.68	1.66
นางแล	1.41	0.30	1.25	1.55	1.60
ปัตตาเวีย	1.54	0.06-0.25	1.50-1.36	1.17-1.53	1.28-2.02
ภูเก็ด	3.03	0.07-0.16	1.26-1.69	1.37-1.85	1.50-1.64

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าน้ำคั้นจากสับปะรดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างอ่อน มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ และยับยั้งการเกิดมะเร็ง เอนไซม์บรอมมีเลนมีฤทธิ์ย่อยโปรตีน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยย่อยอาหาร และมีฤทธิ์ลดอาการบวมและการอักเสบ การทดสอบทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าโดยให้ผู้ป่วยรับประทานยาเม็ดที่มีเอนไซม์บรอมมีเลนขนาด 200 และ 400 มก./วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง ปัจจุบันมีการพัฒนาเอนไซม์บรอมมีเลนเป็นยาแผนปัจจุบัน เช่น ยาช่วยย่อย และยารักษาอาการอักเสบและบวมของเนื้อเยื่อ (4-5)

การรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร ซึ่งการรับประทานสับปะรดอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเล็กน้อยภายในปาก ริมฝีปาก และลิ้นได้ และแม้ว่าในขณะนี้ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการใช้ในรูปแบบของอาหาร แต่ไม่ควรรับประทานในขณะท้องว่าง เนื่องจากสับปะรดมีความเป็นกรดและมีเอนไซม์บรอมมีเลนหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารได้ สำหรับผู้ที่แพ้พืชในตระกูลเดียวกับสับปะรดควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน (4-5)

#### เอกสารอ้างอิง

1. Backer CA, Brink RCB. Flora of Java Vol. III. Groningen: N.V. Wolters-Nordhoff, 1968:761pp.
2. The Thailand research fund (TRF). Durian. Proceeding of "Thai fruits-functional fruits" THAIFEX World of Food Asia 2010; 2010 July 1-2; Bangkok, Thailand. Bangkok: Square Print'93 co.,ltd;2010.
3. นันทวัน บุญยะประภัศร, บรรณาธิการ. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน 4. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด, 2543: 740 หน้า.
4. อรัญญา ศรีบุศราคม. สับปะรด. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2544;18(4):3-7.
5. กฤติยาไชยนอก. น้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2554;28(4):9-20.