

ใบเผือก...อีกทางเลือกที่น่าสนใจ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก https://www.researchgate.net/figure/Colocasia-esculenta-Araceae-wild-type-Color-figure-online_fig5_327122295

หากกล่าวถึงการบริโภคเผือก ส่วนใหญ่เรามักจะนึกถึงเฉพาะการบริโภคส่วนของหัวเผือก หรือหัวใต้ดิน (corm) ที่สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายชนิด ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ขนม และของกินเล่นต่าง ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทั้งส่วนของใบ ลำต้น และดอกของเผือกก็สามารถนำมารับประทานได้เช่นกัน โดยเฉพาะส่วนใบเผือกที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีสารสำคัญและการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจ

เผือก (Taro) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Colocasia esculenta* (L.) Schott เป็นพืชในวงศ์ ARACEAE มีถิ่นกำเนิดอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันมีการเพาะปลูกอย่างแพร่หลายในบริเวณเขตร้อนและเขตกึ่งร้อน นิยมขยายพันธุ์ด้วยส่วนหัว โดยเผือกจะเจริญเติบโตได้ดีที่อุณหภูมิ 21-27°C ในสิ่งแวดล้อมที่มีความชื้น มีปริมาณน้ำฝน 1,000 มม./ปี และในดินที่มีความเป็นกรดเล็กน้อย (pH 5.5-5.6) ประเทศที่เป็นผู้ผลิตรายใหญ่ ได้แก่ ไนจีเรีย แคมเมอรูน กานา เอธิโอเปีย และจีน (1)

เผือก เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นสั้น มีหัวใต้ดิน ใบรูปไข่แกมรูปหัวใจ สีเขียวเข้มปลายใบแหลม และมักจะห้อยลง โคนใบเว้าลึกเป็นรูปสามเหลี่ยม ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 30-100 ซม. สีเขียวหรือม่วง ติดกับแผ่นใบแบบก้านร่ม ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อสั้นกว่าก้านใบช่อดอกเป็นแท่งสั้นกว่าก้านหุ้มดอกมาก ดอกเพศผู้อยู่ตอนบน ดอกเพศเมียอยู่ตอนล่างระหว่างกลางคั่นด้วยดอกไม่มีเพศ ปลายช่อดอกเรียวยาวแหลม ก้านหุ้มดอกสีเหลืองตั้งตรงรูปยาวแคบ ผลเป็นผลสด รูปขอบขนาน เมล็ดเล็กมีจำนวนมาก (2-4)

คุณค่าทางโภชนาการ

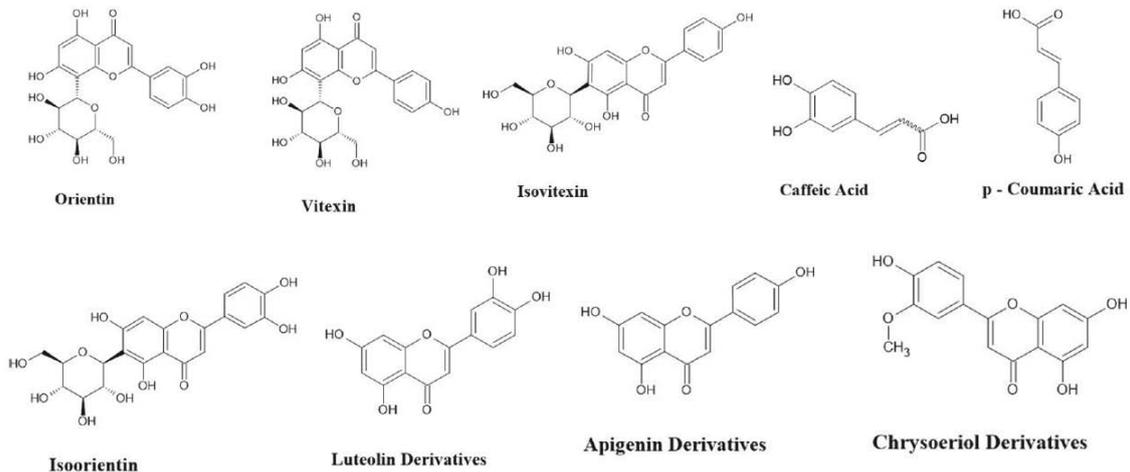
ใบเผือกสด 100 ก. ให้พลังงาน 42-56 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยน้ำ 82.7-85.66 ก., คาร์โบไฮเดรต 3.69-6.8 ก., โปรตีน 3.42-4.98 ก., ไขมัน 0.74-1.5 ก., โยอาหาร 2.9-6.32 ก., แคลเซียม 107-216 มก.,

เหล็ก 2.25-3.41 มก., แมกนีเซียม 45-59.44 มก., ฟอสฟอรัส 57.88-60 มก., โซเดียม 3-12.08 มก., โพแทสเซียม 404-648 มก., แคลเซียม 0.71-1.30 มก., สังกะสี 0.41-0.82 มก., วิตามิน B3 (0.80 มก.), B5 (0.27 มก.), B6 (0.29 มก.), B7 (12.10 มก.), B9 (159 มก.), C (40.71 มก.), A (4825 IU), thiamin (0.209 มก.), riboflavin (0.456 มก.), niacin (1.513 มก.), และ pantothenic acid (0.084 มก.) (1)

แม้ใบฝือกจะอุดมไปด้วยสารอาหารและแร่ธาตุหลายชนิด แต่ทุกส่วนของฝือกมีสารที่ลดหรือต้านคุณค่าทางโภชนาการ (antinutritional factors) ได้แก่ phytates, tannins, และ oxalates โดยใบฝือก 100 ก. จะมีสาร phytates 8.59-9.88 มก. มีสาร tannins 419.80-504.24 มก. และมีสาร oxalates 198.61-257.92 มก. ซึ่งปริมาณของสารลดหรือต้านคุณค่าทางโภชนาการดังกล่าวจะลดลงตามอายุของพืชที่มากขึ้น และผลึกของ calcium oxalate นี้เองที่ทำให้ใบฝือกมีรสฝืด หากรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการคันบริเวณริมฝีปาก ช่องปาก และลำคอเกิดการบวม ดังนั้นก่อนนำส่วนต่าง ๆ ของฝือกมารับประทาน ต้องนำไปผ่านกรรมวิธีในการกำจัดหรือลดปริมาณของ oxalates เสียก่อน เช่น การนำไปแช่ในน้ำ, การต้มในน้ำเดือด, การต้มกับน้ำเกลือ 5%, การหมัก, การอบร่วมกับبنมว้าว, หรือการอบร่วมกับกะทิ (1)

สารสำคัญ

ใบฝือกมีสารสำคัญในกลุ่มโพลีฟีนอลิก โดยใบฝือก 100 ก. มีปริมาณผลรวมสารฟีนอลิก (total phenolic content) เทียบเท่าสารมาตรฐาน gallic acid 250.23 มก. และมีปริมาณผลรวมสารฟลาโวนอยด์ (total flavonoid content) เทียบเท่าสารมาตรฐาน rutin 154.4 มก. โดยมีสารที่เป็นองค์ประกอบหลัก ได้แก่ orientin, vitexin, isovitexin, caffeic acid, p-coumaric acid, isoorientin, อนุพันธ์ luteolin, อนุพันธ์ apigenin, และ อนุพันธ์ chrysoeriol



สารสำคัญในใบฝือก (1)

อย่างไรก็ตาม ปริมาณสารอาหารและสารสำคัญต่าง ๆ อาจต่างจากนี้ ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ แหล่งที่ปลูก และสภาพดินฟ้าอากาศของแต่ละพื้นที่

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า สารสกัดจากใบเผือกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านอาการวิตกกังวล ด้านภาวะซึมเศร้า ด้านความผิดปกติในระบบประสาท ช่วยสมานแผล ลดน้ำตาลในเลือด ปกป้องตับ ด้านการเกิดนิ่วในไต ด้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด ลดความดันโลหิต ด้านการก่อกลายพันธุ์ มีฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจน มีความเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งหลายชนิด และกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด แต่ทั้งหมดยังเป็นการศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง (1)

การศึกษาความเป็นพิษ

การศึกษาความเป็นพิษเฉียบพลันในหนูเม้าส์ พบว่าการให้หนูกินสารสกัดน้ำจากใบเผือกขนาด 2,000 มก./กก. (5) และสารสกัดเอทานอลจากใบเผือกขนาด 5,000 มก./กก. (6) ไม่ทำให้เกิดการตายหรือความผิดปกติใด ๆ กับสัตว์ทดลอง

บทสรุป

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า การนำใบเผือกมาบริโภคหรือนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น่าจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ และเป็นการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัสดุเหลือใช้ เนื่องจากใบเผือกมีคุณค่าทางอาหารสูง มีสารสำคัญ และมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจมากมาย อย่างไรก็ตาม ต้องมีวิธีกำจัดหรือลดปริมาณของสารต้านคุณค่าทางโภชนาการในใบเผือกเพื่อให้เกิดความปลอดภัยก่อนนำมารับประทาน

เอกสารอ้างอิง

1. Mitharwal S, Kumar A, Chauhan K, Taneja NK. Nutritional, phytochemical composition and potential health benefits of taro (*Colocasia esculenta* L.) leaves: A review. Food Chem. 2022;383:132406. doi: 10.1016/j.foodchem.2022.132406.
2. ลีนา ผู้พัฒนาพงศ์. สมุนไพรไทย ตอนที่ 2. กรุงเทพฯ: หจก. นิเวศธรรมดาการพิมพ์; 2522.
3. Quisumbing E. Medicinal plants of the Philippines. Quezon City: JMC Press, Inc.; 1978.
4. มาโนช วามานนท์ เพ็ญญา ททรัพย์เจริญ. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2538.
5. Vasant OK, Vijay BG, Virbhadrappa SR, Dilip NT, Ramahari MV, Laxamanrao BS. Antihypertensive and diuretic effects of the aqueous extract of *Colocasia esculenta* Linn. leaves in experimental paradigms. Iran J Pharm Res. 2012;11(2):621-34.
6. Kumawat NS, Chaudhari SP, Wani NS, Deshmukh TA, Patil VR. Antidiabetic activity of ethanol extract of *Colocasia esculenta* leaves in alloxan induced diabetic rats. Int J PharmTech Res. 2010;2(2):1246-9.