

## Hot News: คามู คามู (Camu Camu) กับปัญหาความขมขมมัว

กฤติยา ไชยนอก



ภาพจาก <http://brendanwenzel.com/camu-camu-berry/>

เสียงโฆษณา: "...โลชั่นที่อุดมไปด้วยสารสกัดจากสุดยอดผลไม้ คามู คามู ซึ่งให้วิตามินซีเข้มข้นถึง....."

บุรุษที่ 1: หา!? อะไรนะ? เมื่อไหร่จะใช้สารจากอะไรนะ คาก มัวๆ หรือเปล่า?

บุรุษที่ 2: ผลขมขมมัว (เสียงของคนที่นั่งข้างๆ ตอบมา...ท่าทางจะหุ่ไม่ดีพอกัน)

บุรุษที่ 1: ผลบ้าอะไรชื่อขมขมมัว?

บุรุษที่ 2: ก็คาก มัวๆ รวมกันเป็นขมขมมัวไงล่ะ

บุรุษที่ 3: มันชื่อผล คามู คามู (เสียงสวรรค์ตอบมา...อารมณ์รับไม่ได้กับการโต้เถียงอันไร้สาระสิ้นดี)

อ้อ...ผลคามู คามู นั้นเอง ช่างเป็นผลไม้ที่ชื่อฟังดูแปลกหูจริงๆ เห็นในโฆษณายกว่ามีวิตามินซีสูง แถมช่วยให้ผิวกระจ่างใสอีกต่างหาก อืม...น่าสนใจทีเดียว ไหนลองตามไปดูกันหน่อยดีกว่า ว่าเจ้าผลขมขมมัว เอ้ย! ผลคามู คามู เนี่ย...มันมีดีอย่างไร!!

คามู คามู (Camu-camu) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Myrciaria dubia* เป็นพืชในวงศ์ Myrtaceae มีลักษณะเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีการกระจายตัวอยู่บริเวณพื้นที่น้ำท่วมถึงในประเทศบราซิล ไปจนถึงประเทศเปรู มีความสูงประมาณ 2 - 3 ม. ดอกมีขนาดเล็กสีขาว ผลมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว และจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดงอมม่วงเมื่อสุก มีรสเปรี้ยว ปัจจุบันนิยมนำผลคามู คามู มาทำเป็นน้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไอศกรีม ชาวเปรูดื่มน้ำคั้นจากผล หรือน้ำคั้นที่ผสมกับน้ำเปล่าเพื่อรักษาไข้หวัด และใช้บรรเทาอาการของโรคในระบบทางเดินอาหาร นำส่วนเปลือกต้นมาทำยาพอก ใช้รักษาแผล นำเปลือกต้นมาต้มกับส่วนของผลและเหล้ารัม ใช้รักษาโรคไขข้ออักเสบ (rheumatism)

การวิเคราะห์ทางเคมีพบว่าผลสดของ คามู คามู มีวิตามินซีสูงมาก โดยมีกรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) หรือวิตามินซี 2.4 - 3.0 ก./เนื้อผลสด 100 ก. ซึ่งมากกว่าปริมาณของวิตามินซีในส้มถึง 30 เท่า มีธาตุเหล็กเป็น 10 เท่า ไนอาซิน 3 เท่า ไรโบฟลาวิน (วิตามินบี 2) 2 เท่า และมีฟอสฟอรัสมากกว่าส้มถึง 50% อีกด้วย นอกจากนี้ในผลคามู คามู ยังมีสารในกลุ่ม phenolic ถึง 30 ชนิด เช่น

flavonoids, flavanols, flavan-3-ols, catechins, ellagic acid, gallic acids, anthocyanins, delphinidin 3-glucoside, cyanidin 3-glucoside, flavonols, rutin, flavanones, naringenin, tannins (gallo- และ ellagitannins) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นที่คาดการณ์กันว่า เจ้าผลคามู คามู น่าจะสามารถนำมาพัฒนาเป็นยา เครื่องสำอาง หรือผลิตภัณฑ์สำหรับรักษาหรือบรรเทาโรคต่างๆ ได้

การศึกษากฎวิธีทางเภสัชวิทยาจำนวนมากพบว่าผลคามู คามู มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ และมีคุณค่าทางอาหารสูง การศึกษาในอาสาสมัครชายที่สูบบุหรี่เป็นประจำจำนวน 20 คน โดยสุ่มให้ดื่มน้ำคั้นของผลคามู คามู 100% ขนาด 70 มล. (มีปริมาณวิตามินซี 1050 มก.) หรือ ได้รับวิตามินซี 1050 มก. อัดเม็ด เป็นเวลา 7 วัน พบว่ากลุ่มที่ดื่มน้ำคั้นของผลคามู คามู มีระดับตัวชี้วัดของภาวะการเกิดออกซิเดชันและภาวะการอักเสบลดลง ในขณะที่ค่าดังกล่าวของกลุ่มซึ่งได้รับวิตามินซีอัดเม็ดไม่เปลี่ยนแปลง สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการรักษาภาวะของเบาหวานพบว่า สารสำคัญอย่าง สารในกลุ่ม phenolic และ ellagic acid ในผลคามู คามู ไม่สามารถยับยั้งเอนไซม์ alpha-amylase หรือ alpha-glucosidase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะเบาหวานได้

และแล้วก็มีหลักฐานยืนยันเพียงพอสำหรับการอ้างอิงได้ว่า เจ้าผลคามู คามู เป็นผลไม้ที่มีวิตามินสูงจริง และแม้ว่าจะไม่มีงานวิจัยระบุว่าผลหรือสารสกัดจากผลคามู คามู สามารถทำให้ผิวขาวกระจ่างใสได้ แต่ด้วยงานวิจัยที่ระบุว่ามีความสำคัญต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะวิตามินซี ก็น่าจะมีแนวโน้มที่ดีสำหรับการนำมาใช้เป็นเครื่องสำอางเพื่อทำให้ผิวกระจ่างใสได้ ซึ่งก็พอจะทำให้สรุปได้ว่า “ผลคามู คามู” อาจช่วยแก้ปัญหา “ผิวหมุกหมัว” ได้ค่ะ

เอกสารอ้างอิง