

แตงโม...ผลไม้คลายร้อน

กนกพร อะทะวงษา

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อเข้าสู่เดือนเมษา ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ช่วงฤดูร้อนอย่างเต็มตัว ตามทฤษฎีแผนไทยกล่าวว่า ความร้อนจากธรรมชาติภายนอกจะส่งผลต่อธาตุไฟภายในร่างกาย เป็นเหตุให้ธาตุไฟกำเริบ เกิดอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย คอแห้ง กระจายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก ปัสสาวะน้อย ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถป้องกันและบรรเทาได้ด้วยรสขม เย็น รสเปรี้ยว และรสจืด เช่น ผักหวาน มะระ ตำลึง (1) ผลไม้ที่เหมาะสมกับฤดูนี้ เช่น ส้ม สับปะรด และอีกหนึ่งชนิดที่ขาดไม่ได้สำหรับช่วงหน้าร้อน นั่นคือ “แตงโม” ผลไม้ลูกโต เนื้อแดง รสหวานฉ่ำ ยิ่งเป็นแตงโมแช่เย็นแล้วยิ่งคลายร้อนได้ดีนักเชียว

แตงโม หรือ *Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum & Nakai เป็นพืชในวงศ์ CUCURBITACEAE เป็นไม้เถา มีมือเกาะแยกเป็น 2-3 แขนง ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน มีรอยหยักเว้าแบบนิ้วมือ 3-7 แฉก แต่ละแฉกมีรอยหยักเว้าตื้นๆ แบบขนนก ผิวใบเป็นรอยขรุขระ ดอกเดี่ยว แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน โดยดอกเพศผู้ก้านดอกเล็กมีขนนุ่ม กลีบรองกลีบดอกติดกันเป็นรูปประฆัง ปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีขนอ่อนนุ่ม กลีบดอก 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน เกสรเพศผู้สั้นมี 3 อัน ส่วนดอกเพศเมียจะมีขนาดใหญ่กว่า รังไข่มีขน ท่อรังไข่สั้น ปลายท่อมี 3 แฉก ก้านดอกสั้น ที่ปลายมีรอยแยกตื้นๆ 5 รอย ผลกลมหรือค่อนข้างกลม ผิวเรียบ สีเขียวแก่ หรือเขียวอ่อน หรือเขียวแก่และเขียวอ่อนสลับกันภายในมีเนื้อสีแดง รสหวาน ฉ่ำน้ำ เมล็ดมีจำนวนมาก รูปไข่แบน ผิวเรียบ สีน้ำตาลเข้ม (2)

สรรพคุณแผนไทย ราก แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้อ่อนในกระหายน้ำ เปลือก แก้ปวดฟัน แก้อ่อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ผล แก้อ่อนใน บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย เมล็ด ขับพยาธิ (2) คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อแตงโมสุก 100 ก. ให้พลังงาน 6 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 1.3 ก. ใยอาหาร 0.3 ก. โปรตีน 0.3 ก. แตงโมเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน A โดยพบในรูปของเบต้าแคโรทีน 122 มก. และพบวิตามินอื่นๆ เช่น วิตามินบี1 บี2 บี3 และวิตามินซีด้วย (3)

มีงานวิจัยที่น่าสนใจเกี่ยวกับสาร citrulline กรดอะมิโนที่พบในน้ำแตงโม โดยพบว่าสาร citrulline สามารถใช้เป็นสารตั้งต้นในการสร้างอาร์จินิน (arginine) กรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย อาร์จินินทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ซึ่งกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ (4) สาร citrulline จากน้ำแตงโมตามธรรมชาติโดยไม่ผ่านความร้อน จะถูกดูดซึมในลำไส้เล็กของร่างกายได้ดีกว่าให้สาร L-citrulline ซึ่งอยู่ในรูปของสารสังเคราะห์ (5) มีรายงานวิจัยพบว่าเมื่อให้อาสาสมัครรับประทานแตงโมวันละ 1,560 ก. (มี citrulline 2 ก.) ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ จะช่วยเพิ่มปริมาณอาร์จินินในเลือดได้ถึง 22% (6) และเมื่อให้นักกีฬาดื่มน้ำแตงโม 500 มล. (มี L-citrulline 1.17 ก.) หรือดื่มน้ำแตงโมที่เสริมสาร L-citrulline 4.83 ก. (มี L-citrulline 6 ก.) เทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับเครื่องดื่มผลไม้รวม ก่อนการออกกำลังกาย 1 ชม. พบว่าน้ำแตงโมทั้ง 2 ชนิด จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะปั่นตัวและลดอาการปวดกล้ามเนื้อของนักกีฬากายหลังจากออกกำลังกายได้ (5) และ citrulline ยังช่วยกระตุ้นการสร้างโปรตีนในกล้ามเนื้อของอาสาสมัครที่รับประทานอาหารโปรตีนต่ำ โดยไม่มีผลกระทบต่อระบบหมุนเวียนของโปรตีนในร่างกาย (7) ซึ่งประโยชน์จากสาร citrulline นี้ ทำให้แตงโมถูกนำไปพัฒนาเป็นเครื่องดื่มเพื่อช่วยเสริมโปรตีนให้แก่ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีภาวะขาดสารอาหารจำพวกโปรตีน รวมถึงนำไปผลิตเป็นเครื่องดื่มช่วยในการฟื้นกำลังในนักกีฬาได้อีกด้วย (4) นอกจากนี้แตงโมยังมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นฤทธิ์ต้านหลอดเลือดแข็งตัว ต้านอนุมูลอิสระ ลดไขมัน และลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย ... หากบ้ายนี้ยังไม่รู้จะคลายร้อนด้วยเมนูอะไร ขอแนะนำเป็นน้ำแตงโมสักแก้ว หรือแตงโมเย็นๆ สักชิ้นนะคะ ^__^

เอกสารอ้างอิง

1. มาโนช วามานนท์ เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ (บรรณาธิการ). หนังสือผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2540.
2. นันทวัน บุญประภักดิ์ อรณัฐ โชคชัยเจริญพร (บรรณาธิการ). สมุนไพรไม้พื้นบ้าน เล่ม. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด; 2541.
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Nutritive values of Thai foods). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2535.
4. Bahri S, Zerrouk N, Aussel C, Moinard C, Crenn P, Curis E, Chaumeil JC, Cynober L, Sfar S. Citrulline: from metabolism to therapeutic use. Nutrition 2013;29(3):479-84.
5. Tarazona-Díaz MP, Alacid F, Carrasco M, Martínez I, Aguayo E. Watermelon juice: potential functional drink for sore muscle relief in athletes. J Agric Food Chem 2013;61(31):7522-8.
6. Collins JK, Wu G, Perkins-Veazie P, Spears K, Claypool PL, Baker RA, Clevidence BA. Watermelon consumption increases plasma arginine concentrations in adults. Nutrition 2007;23:261-6.
7. Jourdan M, Nair KS, Ford C, Shimke J, Ali B, Will B, et al. Citrulline stimulates muscle protein synthesis at the post-absorptive state in healthy subjects fed a low-protein diet. Clin Nutr 2008;3(suppl):11-2.

รูปประกอบจาก <https://maleetoyou.files.wordpress.com/2014/05/watermelon.jpg>