

## มะเขือเทศ กับ ไลโคพีน



ภาพจาก [www.recycledevon.org](http://www.recycledevon.org)

ภญ. กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

มะอะไรเอ๋ยสีแดงแดง? / มะทาสี

มายช่าย... / ม้าโดนรถชน

มายถูก... / ช่วย!! แล้วมะอะไรสีแดง

ก็มะเขือเทศไงเล่า... / เงอะ... मुखहाभावतसिभावतकियङ्गेलेननेอะ

กับคำถามไร้สาระที่โดนถามที่ไรก็ต้องปวดหัวทุกที เอ้อ...จะมะอะไรก็เอาเถอะ แต่เจ้าม้า เอ๊ย!! มะเขือเทศเนี่ย มันไม่ไร้สาระนะจ๊ะ เพราะมะเขือเทศที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ เขาไม่ได้มีประโยชน์แค่ใช้เป็นอาหารหรอกนะ เพราะจากงานวิจัยต่างๆ ทำให้ทราบว่ามะเขือเทศมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาเพียบเลยละขอบอก มามะ...มาทำความรู้จักกับมะเขือเทศให้มากขึ้นกันเถอะ

มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycopersicon esculentum* Mill. อยู่ในวงศ์ SOLANACEAE ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้ล้มลุกฤดูเดียว สูงได้ถึง 2 ม. ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ถึงรูปขอบขนาน ขอบใบเว้าลึกคูลายเป็นใบประกอบแบบขนนก ดอกช่อออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองเชื่อมติดกันเป็นรูปกรวย ผลสดรูปทรงกลมหรือรูปทรงกระบอก ผิวเรียบหรือเป็นร่องตามยาว เมื่อยังอ่อนอยู่มีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีแดง ชมพูส้มหรือเหลืองเมื่อสุก เมล็ดรูปไข่สีน้ำตาลอ่อนแบน มีได้ถึงผลละ 250 เมล็ดสรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ใบ ใช้รักษาหน้าเกรียมเนื่องจากถูกแดดเผา ผล ใช้เป็นยาระบาย ช่วยให้เจริญอาหาร แก้กะหายน้ำ แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ช่วยย่อยอาหาร และใช้ฟอกเลือด น้ำมะเขือเทศที่คั้นใหม่ๆ สามารถใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวนุ่มเนียน จึงนิยมนำมะเขือเทศมาพอกหน้า และปัจจุบันก็มีการใช้น้ำมะเขือเทศเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางด้วย ในมะเขือเทศมีกรดอินทรีย์ น้ำตาล วิตามิน A, B, C และสารสำคัญในกลุ่มแคโรทีนอยด์อย่างไลโคพีน (lycopene) ที่ทำให้มะเขือเทศมีความโดดเด่นเหนือพืชผักอื่นๆ

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า มะเขือเทศและสารสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะสารไลโคพีน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ต้านการอักเสบ ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด และมีฤทธิ์ต้านมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งต่อมลูกหมาก การศึกษาทางคลินิกจำนวนมากพบว่า การ

บริโภคมะเขือเทศสด ซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ สารสกัดมะเขือเทศ และสารไลโคปีน สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ อีกทั้งยังช่วยลดขนาดและยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งดังกล่าวด้วย นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง และในขณะนี้ก็ยังไม่มียางานความเป็นพิษของการบริโภคมะเขือเทศในรูปแบบของอาหารเลย หลายๆ คนอาจคิดว่าการรับประทานผักสดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ได้สารสำคัญในพืชผักเยอะๆ แต่ในกรณีของสารไลโคปีน ถือเป็นข้อยกเว้น เพราะการศึกษาเปรียบเทียบปริมาณสารไลโคปีนในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากมะเขือเทศ (ที่น้ำหนักเท่ากัน) เช่น ซอสมะเขือเทศ (Tomato ketchup) น้ำมะเขือเทศ ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น (Tomato paste) ซุปมะเขือเทศเข้มข้น มะเขือเทศปรุงสุก มะเขือเทศผง และมะเขือเทศสด ทำให้สามารถเรียงลำดับปริมาณของไลโคปีนจากน้อยไปมากได้ดังนี้ มะเขือเทศสด < มะเขือเทศปรุงสุก < ซุปมะเขือเทศเข้มข้น < น้ำมะเขือเทศ < ซอสมะเขือเทศ < มะเขือเทศผง < ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น จะเห็นได้ว่ามะเขือเทศที่ผ่านกระบวนการและความร้อน จะมีปริมาณของสารไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศสด แต่อย่างไรก็ตาม การบริโภคมะเขือเทศสดก็จะทำให้ได้วิตามินและสารอื่นๆ ที่สลายไปในระหว่างกระบวนการผลิตแทน ดังนั้นไม่ว่าจะเลือกรับประทานมะเขือเทศในรูปแบบใด ก็ได้ประโยชน์ทั้งนั้น เมื่อทราบแบบนี้แล้วจะรับเป็นสปาเก็ตตี้โบโลเนส ซุปมะเขือเทศ หรือพิซซาหน้าซอสมะเขือเทศซุ่มๆ ดีคะ ^^



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

จุลสารข้อมูลสมุนไพรปี 17 ฉบับที่ 3

จุลสารข้อมูลสมุนไพรปี 21 ฉบับที่ 4