

# คุณประโยชน์ของฟักทอง



จิรภรณ์ จังวิทย์ธร

เชื่อว่าหลายคนเคยได้อ่านหนังสือที่ขายดีทั่วโลก “แฮรี่ พอร์ตเตอร์” หนังสือที่ทำให้ผู้เขียน ร่ำรวยระดับอัครมหาเศรษฐี ในหนังสือเล่มนี้กล่าวถึงสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีอยู่จริง และมีประโยชน์ตามที่เขียนจริง ไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องที่ตั้งขึ้นเท่านั้น เครื่องดื่มยอดนิยมของชาวฮอกวอตส์ คือน้ำฟักทอง (pumpkin juice) ซึ่งเหล่านักเรียนเวทย์มนตร์ทั้งหลายจะดื่มกันเป็นประจำ ทั้ง 3 มื้อ ฟักทองยังเป็นสัญลักษณ์ของเทศกาลฮัลโลวีนของชาวตะวันตก ฟักทองใช้ประกอบอาหารคาวหวานต่าง ๆ ของชาวตะวันตกและของคนไทย

ฟักทอง มีชื่อทางพฤกษศาสตร์คือ *Cucurbita pepo* L. ชื่อในภาษาอังกฤษคือ pumpkin อยู่ในวงศ์ Cucurbitaceae ประโยชน์ของฟักทองที่จะกล่าวต่อไปนี้จะรวมถึงพืชที่ใกล้เคียงกับฟักทอง ได้แก่ *Cucurbita moschata* Duchesne (ชื่อในภาษาอังกฤษคือ squash) และ *Cucurbita maxima* Duchesne

## คุณค่าทางโภชนาการ

ฟักทองมีสารหลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (1) เนื้อฟักทองอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินอี ในอาซิน (วิตามินบี 3) แมกนีเซียม โปแตสเซียม เซเลเนียม สังกะสี และเหล็ก นอกจากนี้ฟักทองเป็นแหล่งสำคัญของแคโรทีนอยด์ (carotenoids) ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ เบต้าแคโรทีน (beta-carotene) ภายในร่างกายอัลฟาและเบต้าแคโรทีนจะถูกเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา และช่วยบรรเทาอาการตาบอดกลางคืน (night blindness) ฟักทองจึงเป็นอาหารสำคัญในผู้ที่ขาดวิตามินเอ (2)

เมล็ดฟักทองนอกจากจะเป็นของขบเคี้ยวเล่นที่เอร็ดอร่อยแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในเมล็ดฟักทองมีน้ำมัน แป้ง โปรตีน วิตามิน เมล็ดฟักทองยังเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัสซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง รักษาสมดุลของกรดและด่างภายในร่างกาย

ฟักทองเป็นพืชผักที่มีกากใยอาหารมาก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และไม่ทำให้อ้วนเนื่องจากมีแคลอรีไม่สูงมาก



## ฤทธิ์ต้านมะเร็ง

จากการวิจัยพบว่าเบต้าแคโรทีนที่พบในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง ลดอัตราการเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร ลำไส้ ปอด และเต้านม (3, 4) แต่มีข้อควรระวังในผู้ที่สูบบุหรี่ การรับประทานอาหารเสริมที่มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง อาจเป็นผลเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปอด (5)

คิวเคอร์บิตาซิน (cucurbitacins) เป็นกลุ่มสารสำคัญที่พบในเมล็ดฟักทอง จากการทดสอบกับเซลล์มะเร็งพบว่าคิวเคอร์บิตาซินมีประสิทธิภาพในการต้านมะเร็ง และเสริมฤทธิ์กับยาแผนปัจจุบันที่ใช้รักษามะเร็ง เช่น ดอกโซรูบิซิน (doxorubicin) เจมิซิทาบิน (gemcitabine) (6)

คิวเคอร์โมซิน (cucurmosin) เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ได้จากส่วนเปลือกชั้นซาร์โคคาร์พ (sarcocarp) ของฟักทอง ออกฤทธิ์เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง โดยไม่มีผลต่อเซลล์ปกติ (7)

สไปเนสเทอร์อล (spinasterol) เป็นสารต้านการก่อมะเร็ง ที่สกัดได้จากส่วนของ ดอกฟักทอง พบว่าสามารถรักษามะเร็งผิวหนังในหนูทดลอง (8)

## ฤทธิ์เป็นแอนตี้ออกซิแดนซ์

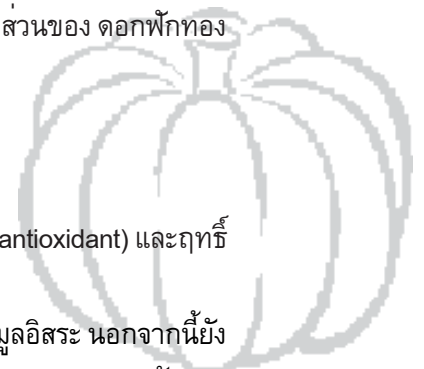
เบต้าแคโรทีนและแคโรทีนอยด์อื่นๆ ออกฤทธิ์เป็นแอนตี้ออกซิแดนซ์ (antioxidant) และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (anti-free radical) (9)

สารสกัดจากเมล็ดฟักทอง พบว่ามีฤทธิ์แอนตี้ออกซิแดนซ์และต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ lipoxygenase จึงสามารถออกฤทธิ์บรรเทาอาการอักเสบ (anti-inflammation) ได้ (10)

จากการทดลองในเซลล์แมคโครฟาจ (macrophage) ของหนู พบว่าน้ำตาลโพลีแซคคาไรด์ ที่สกัดได้จากฟักทอง มีฤทธิ์แอนตี้ออกซิแดนซ์ และกำจัดอนุมูลอิสระ (free radical scavenger) และยังออกฤทธิ์ป้องกันเซลล์ (cytoprotective) (11)

## ฤทธิ์ในการลดไขมันในเลือด

เมล็ดฟักทองมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) จากการทดลองในหนู (rat) พบว่ากรดไขมันดังกล่าวมีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอล (hypocholesterolemia) และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด (hypotriglyceridemia) จึงมีประโยชน์ในการรักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด (atherosclerosis) (12)





### ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด

น้ำตาลโพลีแซคคาไรด์ที่จับกับโปรตีน (protein-bound polysaccharide) ซึ่งสกัดได้จาก ฟักทอง จากการทดลองในหนู (rat) ที่เป็นเบาหวาน พบว่าโพลีแซคคาไรด์ดังกล่าว สามารถเพิ่มระดับอินซูลินในเลือด ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงและเพิ่มการทนกลูโคส (glucose tolerance) (13)

ส่วนของน้ำมันที่สกัดได้จากเมล็ดฟักทองที่ยังไม่งอกและโปรตีนที่สกัดจากเมล็ดที่งอกแล้ว พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดในหนู (rat) ที่เป็นเบาหวานได้เช่นเดียวกัน (14)

### ฤทธิ์ในการรักษาต่อมลูกหมากโต

สารสกัดจากเมล็ดฟักทองมีฤทธิ์ในการรักษาต่อมลูกหมากโต จากการทดลองในคนไข้ 2,245 คน พบว่า 41.4% มีอาการของทางเดินปัสสาวะดีขึ้น (อาการต่อมลูกหมากโตอาจไปกดทางเดินปัสสาวะ ทำให้คนไข้ปัสสาวะได้ลำบาก) 46.1% มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และไม่พบอาการที่ไม่พึงประสงค์ในคนไข้เกือบทั้งหมด (15) ฤทธิ์ในการรักษาอาการต่อมลูกหมากโต อาจเกิดจากสารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนแอนโดรเจน (antiandrogenic effect) ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของต่อมลูกหมาก (16)

### ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

จากการวิจัยพบว่าฟักทองมีสรรพคุณต้านเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด น้ำมันที่สกัดจากฟักทอง มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ *Acinetobacter baumannii*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* และ *Staphylococcus aureus* (17)

สารสกัดเข้มข้นซึ่งสกัดด้วยเอทานอลจากส่วนของผล ออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ *Bacillus subtilis* ได้อย่างสมบูรณ์ และยับยั้ง *E. coli* ได้บางส่วน (18)

โพลีแซคคาไรด์ ส่วนที่ไม่ละลายในอัลกอฮอล์ซึ่งสกัดได้จากเปลือกฟักทอง สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ *E. coli* และ *Clostridium perfringens* (19)

### ฤทธิ์ในการต้านเชื้อรา

สารสกัดจากเปลือกฟักทอง ประกอบด้วยโปรตีน (Pr-2) จากการวิจัยในหลอดทดลองพบว่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อราโดยสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราหลายชนิด ได้แก่ *Botrytis cinerea*, *Colletotrichum coccodes*, *Fusarium solani*, *F. oxysporum* และ *Trichoderma harzianum*



และไม่เป็นพิษต่อเซลล์ปกติ (20) โปรตีนเหล่านี้มีแนวโน้มที่ดีในการพัฒนาเป็นสารต้านเชื้อราที่ได้จากธรรมชาติ โปรตีนอีกชนิดหนึ่ง (PR-5) ซึ่งสกัดได้จากใบผักทอง ออกฤทธิ์เสริมกับยาต้านเชื้อรา นิกโคมายซิน (nikkomycin) ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ *Candida albicans* (21)

สารประกอบเบบีไพทด์ คิวเคอร์มอสซิน (cucurmoschin) ซึ่งได้จากเมล็ดผักทองที่มีสีดำ มีฤทธิ์ยับยั้ง *B. cinerea*, *F. oxysporum* และ *Mycosphaerella oxysporum* (22)

โปรตีนที่ได้จากเมล็ดผักทองอีก 3 ชนิด คือ MAP2, MAP4 และ MAP11 สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของยีสต์ (23)

### ฤทธิ์ขับพยาธิ

สารสกัดด้วยเอทานอลจากเมล็ดผักทองมีฤทธิ์ขับพยาธิตัวจิ๋ว (*Hymenolepis nana*) (24) เมล็ดผักทองสดและคั่วใช้ขับพยาธิในลำไส้ ในการวิจัยทางคลินิกพบว่าเมล็ดผักทอง 23 ก. ในน้ำกลั่น 100 มล. มีสรรพคุณขับพยาธิได้ (25) นอกจากนี้เมล็ดผักทองยังมีฤทธิ์ขับพยาธิเข็มหมุดพยาธิตัวกลม (26)

### ฤทธิ์ในการรักษาหัวใจในกระเพาะปัสสาวะ

มีงานวิจัยในประเทศไทยที่พบว่า การรับประทานขนมที่ทำจากเมล็ดผักทองสามารถป้องกันและรักษาโรคหัวใจในกระเพาะปัสสาวะ อาจเนื่องจากเมล็ดผักทองมีฟอสฟอรัสในปริมาณสูง ซึ่งช่วยยับยั้งการเกิดผลึกหัวใจในกระเพาะปัสสาวะได้ (27)

### ฤทธิ์ในการบำรุงตับ

กรดไขมันไม่อิ่มตัวในเมล็ดผักทองมีสรรพคุณในการป้องกันการเกิดอันตรายต่อเซลล์ตับ (hepatoprotective effect) (12) การวิจัยในสัตว์ทดลองของนักวิจัยชาวเกาหลี พบว่าผลผักทองมีสรรพคุณบำรุงและป้องกันตับ (28)



## ฤทธิ์อื่นๆ

ฟักทองยังมีสรรพคุณอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ลดความดันโลหิต แก้ปวดและบรรเทาอาการอักเสบ กระตุ้นทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันของร่างกาย แก้ก้องเดิน ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ชะลอความแก่ (antiaging) รักษาเริมและงูสวัด ต้านเชื้อเอชไอวี ต้านไวรัสตับอักเสบบี ต้านการก่อมะเร็ง (antimutagenic) ขับปัสสาวะ ฯลฯ

เมื่อทราบว่าฟักทองมีประโยชน์มากมายเช่นนี้แล้ว เริ่มอยากรับประทานฟักทองกันแล้วหรือยัง

เอกสารอ้างอิง ติดต่อได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

