

# 'พริกไทยดำ' ความเผ็ดร้อนช่วยป้องกันอัลไซเมอร์



พริกไทยดำ เป็นหนึ่งในเครื่องเทศที่มีรสชาติเป็นเลิศ ใช้ปรุงอาหารให้มีความเผ็ด แสบ ร้อน มีกลิ่นหอมแบบไทย ๆ ที่ใครรับประทานแล้วต้องติดใจ ไม่ว่าจะเป็น *ปูผัดพริกไทยดำ ปลาแก้วผัดพริกไทยดำ ฯลฯ* ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเมนูที่ขึ้นชื่อ แต่นอกเหนือจากรสชาติเค็มเผ็ดร้อนแล้วคุณผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า **"พริกไทยดำ"** พืชเมล็ดเล็ก ๆ นี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาช่วย **ป้องกันโรคอัลไซเมอร์** ได้

อย่างไรก็ดี...  
พริกไทยมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Piper nigrum Linn อยู่ในวงศ์ PIPERACEAE มีชื่อท้องถิ่นว่า **พริกน้อย** (ภาคเหนือ) มีรสชาติเผ็ดร้อน และมีสรรพคุณเป็นยา ได้แก่ ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดเพื่อ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ช่วยแต่งกลิ่นรสและถนอมอาหาร วิธีทำเป็นยา



คือ นำผลแก่แห้ง บดเป็นผงและปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ 0.5-1 กรัม (ประมาณ 15-20 ผล) หรือใช้วิธีบดเป็นผง และขงรับประทานได้ ช่วยขับลม แก้อท้องอืด

นอกจากนี้พริกไทยดำสด ๆ ที่เรามักนิยมนำมาปรุงอาหารกันเพื่อเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้ดียิ่งขึ้น ทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้วิจัยพบว่าใน **ความเผ็ดร้อนของพริกไทยดำ** นั้นมีสารชนิดหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคอัลไซเมอร์ได้ ชื่อว่า "สารพิเพอรีน" (Piperine) ...

สารต้านอนุมูลอิสระสามารถป้องกันอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ โดยทีมวิจัยได้นำพริกไทยดำมาสกัดสารพิเพอรินซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์เพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ จากนั้นนำสารดังกล่าวทดลองในหนูที่เซลล์ประสาทส่วนของการรับรู้ตายหรือความจำเสื่อมกับหนูปกติด้วยการหยดสารพิเพอรินทางรูจมูก เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การจดจำของหนูที่ได้รับสารในการจดจำจุดหมายในอ่างน้ำปรากฏว่าผลการทดสอบหนูที่มีความจำเสื่อมกลับหายเป็นปกติ ซึ่งผลงานวิจัยชิ้นนี้ทางคณะฯ ได้ **ยื่นจดสิทธิบัตรเป็นที่เรียบร้อยแล้วเพื่อต่อยอดสู่เชิงพาณิชย์ให้มีผลิตภัณฑ์สารสกัดพริกไทยดำรักษาโรคความจำเสื่อมมาใช้ในอนาคต**

สำหรับใครที่ต้องการนำพริกไทยดำมาปรุงอาหาร มีข้อแนะนำว่าไม่ควรใส่พริกไทยดำขณะที่ใช้ความร้อนมาก ๆ เพราะจะทำให้สารพิเพอรินสูญหายไป

และควรเลือกพริกไทยดำที่มีคุณภาพดีไม่เก่าเก็บจนเกินไป โดยวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ หากพริกไทยดำที่เรารับประทานมีความเผ็ดร้อนน้อยแสดงว่ามีปริมาณสารพิเพอรินน้อยและหากรับประทานสารพิเพอรินในปริมาณที่เพียงพอคือ ขนาด 800 มิลลิกรัม จะมีประโยชน์ต่อร่างกายในการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

อย่างไรก็ตามหากเรารับประทานพริกไทยดำในปริมาณที่มากเกินไปก็จะมีผลเสียต่อร่างกายเช่นกัน เพราะปัจจุบันเรานิยมนำมารับประทานในแง่ของการเป็นยาลดความอ้วน ซึ่งจะทำให้หน้าหนักตัวลดลงได้จริงแต่ถ้ารับประทานในปริมาณที่มากขนาดนั้นจะทำให้มีสารพิษตกค้างในร่างกายส่งผลต่อการทำงานของตับและอวัยวะส่วนอื่นของร่างกาย

เมื่อทราบถึงคุณประโยชน์และผลเสียของพริกไทยดำกันแล้วลองหันมารับประทานให้ถูกต้องเพื่อให้ได้รับสารอาหาร