

# สารสกัดจากใบมะรุม

## ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด

พืชผักพื้นบ้านไทยอย่างมะรุม มีประโยชน์ในทุกส่วนของต้น ตั้งแต่ใบ ยอดอ่อน ดอก ฝัก เมล็ด ราก เปลือกลำต้น และยาง ทั้งทางด้านอาหาร ยา และอุตสาหกรรม ทั้งยังเป็นไมยต้นที่โตเร็ว ทนแล้ง ปลูกง่ายในเขตร้อน เจริญได้ดีในดินทุกชนิด ใบมะรุมเป็นใบประกอบแบบขนนกชนิดแตกใบย่อยสามชั้น และมีรสหวานมัน มีคุณค่าทางอาหาร เช่น วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก วิตามินซี และโปแตสเซียม ฯลฯ สูง ทั้งยังช่วยลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดได้ด้วย

ผศ.ดร.สิริชัย อดิศักดิ์วัฒนา ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์อัลฟา-กลูโคซิเดส และกลไกการลดไขมันของสารสกัดใบมะรุมสกัด” กล่าวว่า ใบมะรุมเป็นสมุนไพรที่คนให้ความนิยมใช้มานานแล้ว ตามร้านค้านำใบมะรุมแห้งมาบรรจุเป็นแคปซูล และเชื่อกันว่ามีสรรพคุณในการลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต รักษาเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งยังเป็นความเชื่อที่ยังขาดข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันแน่ชัด จึงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนถึงข้อดี ข้อเสีย และข้อควรระวังในการใช้ โดยมุ่งเน้นศึกษาถึงกลไกการออกฤทธิ์ในการลดน้ำตาลและไขมันในเลือดของใบมะรุม

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนวิจัยจากมูลนิธิชัยพัฒนา ในเบื้องต้นพบข้อมูลงานวิจัยของนักวิจัยต่างชาติ โดยเฉพาะงานวิจัยจากประเทศอินเดียที่เป็นแหล่งเพาะปลูกมะรุมมากที่สุด พบงานวิจัยที่กล่าวถึงฤทธิ์การลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดของสารสกัดจากใบมะรุมเป็นเวลาหนึ่งถึงสองเดือน สามารถลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดได้ แต่ในด้านกลไกการออกฤทธิ์ของใบมะรุมนั้นยังไม่มีการศึกษามากนัก จึงต้องการศึกษาในส่วนนี้เพิ่มเติม ซึ่งจากการศึกษาในห้องปฏิบัติการพบว่า สารสกัดจากใบมะรุมมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ใช้ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาลในลำไส้เล็ก ทำให้การย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาลช้าลง นับว่าเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยเบาหวานในการควบคุมระดับน้ำตาลภายหลังรับประทานอาหาร และยังพบว่า สารสกัดจากใบมะรุมมีฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมไขมันกลุ่มคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย มีผลให้คอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือดน้อยลงซึ่งช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวหรืออุดตัน ฯลฯ ทั้งนี้ งานวิจัยนับเป็นก้าวแรกที่จะตอบได้ว่า กลไกในการออกฤทธิ์ของใบมะรุมเป็นอย่างไร แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่มียังไม่มากพอที่จะยืนยันได้แน่ชัดว่า สารสกัดจากใบมะรุมลดระดับน้ำตาลหรือไขมันใน

เลือดในคนได้ รวมทั้งต้องศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องพิษ หรืออาการไม่พึงประสงค์ ซึ่งหากใช้ไปนาน ๆ บางคนอาจแพ้ หรือมีพิษเรื้อรังได้

ขณะนี้การศึกษาวิจัยอยู่ระหว่างการศึกษาค้นคว้า โดยใช้สารสกัดจากใบมะรุมรูปแบบผงแห้ง และให้กลุ่มตัวอย่างดื่มเป็นชาใบมะรุม ประมาณหนึ่งถึงสองแก้วหลังรับประทานอาหาร เพื่อศึกษาว่าสามารถชะลอการย่อยแป้งและไขมันจากอาหารได้หรือไม่ และส่งผลต่อระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดอย่างไร ในอนาคตจะมีการปรับปรุงสารสกัดใบมะรุมให้เหมาะแก่การรับประทาน ทั้งในด้านรสชาติและรูปแบบ โดยอาจจะมีการพัฒนาให้เป็นผงในการประกอบอาหาร เช่น เครื่องแกง ผงปรุง ฯลฯ หรือนำมาประยุกต์เป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก และอาหารควบคุมแคลอรีสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

สำหรับข้อพึงระวังในการรับประทานใบมะรุมแห้ง ผศ.ดร.สิริชัยกล่าวว่า ควรพิจารณาตนเองก่อน หากเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานใบมะรุมแห้งในปริมาณสูง เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ เพียงรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้เป็นประจำ ก็ทำให้มีสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน แต่หากต้องการจะใช้เป็นทางเลือกในการรักษา ก็ต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับใบมะรุมเพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ เภสัชกร บุคลากรทางการแพทย์ ฯลฯ ก่อนจะตัดสินใจใช้ หากรับประทานใบมะรุมแห้งโดยเฉพาะในรูปแบบของแคปซูลแล้วเกิดอาการ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หลังจากรับประทาน ค้นตามผิวหนัง ร่างกายอ่อนเพลีย หรือพบน้ำหนักตัวลดลงในคนที่ใช้ใบมะรุมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้น มีอาการตาเหลือง ซึ่งอาจมาจากภาวะตับอักเสบ ฯลฯ ต้องหยุดการรับประทาน และปรึกษาแพทย์

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง หากรับประทานยาแผนปัจจุบันอยู่แล้ว ควรระมัดระวังในการใช้ใบมะรุม และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานใบมะรุมในปริมาณมาก พร้อมกับยาแผนปัจจุบัน ซึ่งอาจรบกวนการดูดซึมยาแผนปัจจุบัน หรืออาจเสริมฤทธิ์กับยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเฉียบพลันได้