

## มะละกอ ผลไม้รักษาโรค

มะละกอเป็นผลไม้พื้นเมืองที่ปลูกในประเทศแถบทะเลแคริบเบียนไล่ไปจนถึงเม็กซิโก ปานามา และโคลัมเบีย มีผู้สันนิษฐานว่า มะละกอถูกนำเข้ามาปลูกในบ้านเราสมัยกรุงศรีอยุธยาและกลายเป็นผลไม้ยอดนิยมปลูกได้ทุกถิ่นของไทย

มะละกอกินได้ทั้งดิบและสุก โดยมะละกอดิบมักถูกนำไปทำเป็นส้มตำและแกงส้ม ตลอดจนนำไปดองเค็มแล้วทำให้แห้งเป็นของกินเล่น ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตของผู้นิยมนบริโภคเป็นประจำ ส่วนมะละกอสุกนั้นเป็นผลไม้ประจำวันเลี้ยงต่าง ๆ และมักเป็นสมาชิกสำคัญของผลไม้กระป๋องที่ติดฉลากว่า ผลไม้รวม

งานวิจัยหลายชิ้นกล่าวว่า มะละกอเป็นอาหารที่ลดความเสี่ยงของมะเร็งหลายชนิด เพราะอุดมทั้งพฤกษเคมีต่าง ๆ เช่น สารฟลาโวนอยด์ วิตามินต่าง ๆ ซึ่งมีเบตาแคโรทีนเป็นตัวชูโรงสำคัญ ตามด้วยโฟเลต ไทอามิน (วิตามินบี ๑) ไรโบฟลาวิน แร่ธาตุที่สำคัญคือ โปแตสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ดังนั้นผู้คนนิยมกินมะละกอจะมีเหงื่อสวดย และผิวสวย ผู้ที่กินมะละกอสุกเป็นประจำของหวานหลังมื้ออาหารมักมีภูมิต้านทานดีไม่ค่อยป่วยไข้เนื่องจากโรคติดเชื้อ เพราะร่างกายเราเปลี่ยนเบตาแคโรทีนที่ได้จากมะละกอสุกเป็นวิตามินเอนั้น สามารถป้องกันภาวะจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งทำให้ผู้กินมะละกอสุกประจำมีดวงตาที่สดใส



สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับมะละกออีกประการคือ ยางซึ่งได้จากผลดิบและลำต้นนั้นได้ถูกนำไปใช้หมักเนื้อสัตว์ที่เหนียวมากให้เหนียวน้อยลง เนื่องจากในยางมะละกอนั้นมีเอนไซม์ชนิดหนึ่งชื่อว่า ปาเปน ช่วยย่อยโปรตีนบางส่วนในเนื้อสัตว์ก่อนถูกนำไปปรุงให้สุก ผู้ที่กินมะละกอดิบในลักษณะส้มตำจึงได้ขยับไปช่วยในการย่อยเนื้อสัตว์ในทางเดินอาหาร อย่างไรก็ตามการได้รับยางมะละกอที่อยู่ในมะละกอดิบเข้าปากนั้นเป็นดาบสองคม เพราะเนื้อยางน่าจะมีความเป็นพิษแฝงอยู่โดยพิษนั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับสาวที่กำลังตั้งท้อง



มีบทความในอินเทอร์เน็ตกล่าวว่า สูตินรีแพทย์ของบังกลาเทศ ปากีสถาน และศรีลังกา มักห้ามผู้ที่เป็นปากท้องกินมะละกอดิบเพื่อเลี่ยงการคลอดก่อนกำหนดหรือแท้ง เนื่องจากในยางมะละกอมีสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อเบนซิลไอโซไทโอไซยาเนต ได้ถูกสันนิษฐานว่าสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของทารกในท้องจนทำให้เด็กผิดปกติ เพราะมีการศึกษาในหลอดทดลองว่าสารนี้สามารถยับยั้งการเจริญของเซลล์ที่เลี้ยงในหลอดทดลองได้