

## ตำนานเสาวรส



เสาวรสหรือผลแพสชั่น (Passion Fruit) เป็นผลไม้จากต่างประเทศลูกโตขนาดมหึมาของความอร่อย ผลกลมรีผิวเรียบ滑เป็นป่ากว้างในเมริกาใต้ ในเมริกากลางอย่างเม็กซิโกก็มี ดอกไม้ประจำชาติของป่ากว้างคือ ดอกเสาวรส บ้านเราเมืองทกรากเป็นพืชที่นิยมที่มีความใกล้เคียงกัน เดาออกคล้ายกันมาก ต่างกันตรงลูกของมันจะมี “ราก” ห่อหุ้มเอาไว้ และลูกมีขนาดเล็กมาก

ประโยชน์ของเสาวรสคือเป็นผลไม้ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระคือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และไลโคปีโนไซด์ เช่นเดียวกับมีสารสีเขียวและสารสีเหลือง แต่ความเปรี้ยวของมันมาจากการผลไม้ซึ่งในพันธุ์สีเหลืองจะมีกรดมากกว่าพันธุ์สีแดง ดังนั้นเสาวรสสีเหลืองจะเปรี้ยวกว่าเสาวรสสีแดง เสาวรสคือพืชสมุนไพรที่ทางอเมริกาได้ใช้ช่วยควบคุมความดันในเลือดสูงเนื่องจากเนื้อและเยื่อหุ้มเมล็ดของเสาวรสมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ เยื่อของเสาวรสที่อยู่ระหว่างเมล็ดกับเปลือกนั้นมีสารสีเขียวสูง หากกินรวมกับเมล็ดของมันก็จะสามารถลดไขมันในเลือดสูงได้

ความเปรี้ยวของเสาวรสยังมีฤทธิ์ในการขับเสมหะ จึงช่วยรักษาภูมิแพ้และหอบหืด หรือโรคที่คั่งค้างในปอดได้ดี สำหรับหม้อน้ำไทยถือเป็นยาคุมธาตุ คนไทยกินยอดกระทุงลาภจิ้มน้ำพริกเป็นผัก ส่วนผลนั้นกินกันเล่นๆ และมีบันทึกถึงในกระดาษกว่าเป็นยาแก้หิด โดยนำเอาใบมาตำแล้วคั้นเอาน้ำทากหรือพอกบริเวณที่เป็น เสาวรสสามารถนำมาทำอาหารได้ทั้งหวานและเผ็ด

ที่มา: ข่าวบล็อกเรื่อง (เพื่อชีวิตและสุขภาพ) ฉบับ ๙๕๙ ปักษ์แรกพฤษจิกายน ๒๕๕๔ หน้าที่ ๗๐