

มะระ

แก้อาการแก้อาการโกรธ อารมณ์เสีย

เสีย

มะระ เหมาะแก่คนธาตุไฟ ซึ่งมีลักษณะ ใจร้อน หงุดหงิดง่าย และซีโมโท ซึ่งผักผลไม้ที่เหมาะสมกับคนธาตุนี้คือควรมีรสขม หรือรสเปรี้ยว “มะระ” จึงจัดอยู่ในพืชผักประเภทที่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง

“มะระ” จัดว่าเป็นพืชชนิดพิเศษ ถึงแม้ว่าจะมีรสขม แต่ก็มีคนนิยมรับประทานกันมากเนื่องจากมีคุณสมบัติสูง รวมทั้งยังมีงานวิจัยที่กล่าวอ้างว่า มะระมีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ที่เด่นชัดว่าช่วยลดอาการอักเสบได้ดีอีกด้วย จึงไม่แปลกใจที่สรรพคุณของมะระสอดคล้องกับการทดลองแก้อาการโกรธที่เกิดใช้ด้วยการฉีดสาร lipopolysaccharide (LPS) จากเยื่อหุ้มเซลล์แบคทีเรียแกรมลบเข้าไปที่ช่องท้องของหนูทดลองแล้วแบ่งหนูทดลองเป็นกลุ่มย่อย คือ กลุ่มที่ไม่ได้กินสารสกัดมะระ กลุ่มที่กินสารสกัดมะระ พบว่าหนูที่กินสารสกัดมะระมีสารชีวเคมีที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบอย่าง SGOT, SGPT, C-reactive protein, Nitric Oxide ที่ต่ำกว่า รวมไปถึงจนถึงมีการหลั่งของ Proinflammatory cytokines (ไซโตไคน์ / สารสื่อการอักเสบ) อย่าง IL-1, IL-6, และ TNF- α ที่น้อยกว่าด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลของหนูทดลองที่ได้รับสารสกัดมะระก็ดีขึ้น



ข้อมูลจาก: พญ. กอบกาญจน์ ชุณหสวัสติกุล

