

ผักชีหูดมีสารต้านมะเร็ง



ร้อยไม้พินยา

ไชยยง รุ่งรองวong
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หลังเลิกงานในเย็นวันหนึ่ง ขณะกำลังเก็บข้าวของเตรียมตัวกลับบ้าน ผมถามคุณนิตยา เจ้าหน้าที่บริหารของสำนักวิชาฯ ว่า ผักชีหูด กับหัวผักกาดเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

“หนูว่า มันเป็นผักคนละตระกูลนะ” คุณนิตยาмаกแทนตัวว่าหนู แม้ว่าลูกสาวเธอเรียนชั้นมัธยมแล้ว

“ชีหูดน่าจะเป็นพวกถั่ว เพราะมันมีฝัก ส่วนหัวผักกาดคงเป็นตระกูลเดียวกับแครอท เพราะมีหัวเหมือนกัน” “แล้วดีกว่าไง” ผมหันไปถามคุณตึก เจ้าหน้าที่ที่แพทยศาสตร์ศึกษาตัวน้อย ที่อายุเกินน้อยมาหน่อย

“ตึกก็เห็นเหมือนพินิด แต่เอ๊ะ ผักชีหูดก็มีกลิ่นคล้ายๆ หัวผักกาดเหมือนกันนะ” ความเป็นคนชอบปรู้งชอบกิน ทำให้เธอตั้งข้อสังเกตนี้ได้ “แล้วมันละ คิดอย่างไร” ผมถามคุณณฐมน เจ้าหน้าที่บริหารอีกคนหนึ่ง “อ๊อ อย่าถามมันเลย มันฉลาดมากกก”

คนกรุงเทพฯ หลายคน ไม่รู้จักผักชื่อแปลกนี้ บ้างก็ว่าชื่อน่าเกลียด บ้างก็สงสัยว่า กินได้ด้วยหรือ เอามาทำอะไรกินนะ รสชาติเป็นอย่างไร ไหน เป็นอาหารเหนือด้วยหรือ ถ้าไม่ชมก็อยากลองดู

คนเหนือที่เป็นคนพื้นถิ่นจริงๆ ล้วนรู้จักผักชีหูด แต่ก็เป็นอย่างคุณนิตยา คือเข้าใจว่าเป็นพืชจำพวกถั่ว ส่วนหัวผักกาดนั้น แม้ว่าใครๆ ก็รู้จัก แต่มีก็เคยเห็นผลเห็นเมล็ด

ผักชีหูด เป็นพืชล้มลุก สูงเกินเข่าเล็กน้อย ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปรี กว้างราว 1-2 ซม.นี้ ยาวราวคืบ ดอกขนาดเล็กสีขาวแกมม่วง ผลเป็นฝักเรียวยาวคล้ายหางหนู



สารสกัดจากผักและเมล็ดของผักชีหูด มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราหลายชนิด



สีเขียวหรือเขียวแกมม่วง นุ่มแต่กรอบ กินดิบมีรสเผ็ดน้อยๆ จุนจางๆ กลิ่นคล้ายหัวผักกาด คนเหนือนิยมเอามาแกงหรือผัด

อันที่จริง ผักชีหูดและหัวผักกาดเป็นพืชชนิดเดียวกัน ต่างกันที่ระดับสายพันธุ์ หูดอีกอย่างได้ว่า ผักชีหูดก็คือหัวผักกาดชนิดไม่มีหัว และผักเรียวยาวกว่าผักของหัวผักกาด

ถามหนูดีกว่า แกงชีหูดทำอะไร เธอบอก “ใส่เกลือเม็ดลงในครกเล็กน้อย ตามด้วยพริกแห้งที่แช่น้ำไว้ก่อนแล้ว หอมแดง กระเทียม กะปิ โยนลงไป โขลกไม่ต้องเนียนนัก ตักใส่หม้อน้ำเดือด ใส่เนื้อปลาแห้ง ผักชีหูด ชิมดู ถ้าอ่อนเค็มปรุงรสด้วยเกลือหรือน้ำปลาร้า เอาอย่างที่ชอบใจ”

นิตยาหันมาถามผมว่า “อาจารย์คะ ผักชีหูดนี้มีประโยชน์อย่างไร เป็นยาด้วยหรือเปล่านั้น”

“เป็นยารักษาโดยตรงคงไม่ใช่” ผมชี้แจง “เอาเป็นว่า ผักชีหูด มีวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์หลายชนิดเช่น วิตามินซี วิตามินบีหก โปแตสเซียม แคลเซียม เป็นต้น และยังมีสารประกอบฟีนอลิกที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ...

...ที่สำคัญ ส่วนผักที่เราใช้เป็นอาหาร ซึ่งก็คือผลและเมล็ดนั้น มีสารไอโซชาเนต ชื่อ ซัลโฟราเฟน และซัลโฟราเฟน ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ และเซลล์มะเร็งอีกหลายชนิดด้วย”

“นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ ยังค้นพบว่า สารสกัดจาก ผักและเมล็ดของผักชีหูด มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของ เชื้อราหลายชนิด” “นี่อาจเป็นโอกาสที่จะพัฒนาให้เป็นยาได้ ในอนาคต” ผมตั้งข้อสังเกต

“น่าจะส่งเสริมให้คนรู้จักกินผักชีหูดให้กว้างขวางนะคะ จะเป็นผลดีทั้งต่อคนกินและคนปลูก” นิตยาล่าช้าขณะ เอื้อมมือไปเปิดสวิตช์ไฟสำนักงาน

“คงต้องประชาสัมพันธ์กันให้มากสักหน่อย” ผมเสนอ

“ชื่อ ชีหูด ฟังดูแล้วไม่น่ากิน เปลี่ยนชื่อดีไหมคะ”

หนุ่มเสนอ ขณะพวกเรารอเดินลงบันได

“ไม่รู้สินะ” ผมกล่าวลอยๆ “อะไรก็เปลี่ยนชื่อ อ้างโน่น อ้างนี่ บางทีก็เห็นใจ เพราะเป็นเรื่องการค้าการขาย เขาตั้ง ชื่อใหม่ ให้ถูกใจคนซื้อ”

“อย่างเช่น ต้นไม้ชื่อลำทมม เปลี่ยนเป็น ลิลาวดี หรือ แห้ว เปลี่ยนเป็น สมหวัง ใช่มั้ยคะ” ตึกกล่าวเสริม

“ก็อย่างนั้น” ผมพยักหน้า “แต่จำพวกที่อ้างว่าเป็น คำไม่สุภาพนี่ ไม่เห็นมีใครเรียกชื่อใหม่เลย รู้ไหม เขาบอกว่า ผักบุงเป็นคำไม่สุภาพ ให้เรียก ผักทอดยอด ผักกะเฉดก็ไม่ สุภาพ ให้เรียก ผักร่อนน แต่คนทั่วไปก็เรียกชื่อเดิม ด้วยไม่รู้ สักว่าเป็นคำไม่สุภาพแต่อย่างไร”

ก่อนแยกย้ายกันขึ้นรถ ผมบอกทุกคนว่า “จะชื่อเดิม หรือชื่อใหม่ ก็เป็นเปลือกเท่านั้น เนื้อหาต่างหากที่สำคัญ ยิ่งกว่า ถ้าคนเขาเรียกเราว่า วรุษ เราจะพอใจกว่าชื่อเดิม ของสัตว์เลื้อยคลานชนิดนี้หรือ”

“เอาไปคิดเป็นการบ้าน แล้วจะทำแกงผักชีหูดมาให้ กินวันพรุ่งนี้” ผมบอกก่อนปิดประตู ●