

คามู คามู...ผลไม้ที่อุดมไปด้วย ‘วิตามินซี’

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คามู คามู (Camu-camu) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Myrciaria dubia* เป็นพืชในวงศ์ MYRTACEAE มีลักษณะเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีการกระจายตัวอยู่บริเวณพื้นที่น้ำท่วมถึงในประเทศบราซิล ไปจนถึงประเทศเปรู มีความสูงประมาณ 2 - 3 เมตร ดอกมีขนาดเล็กสีขาว ผลมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว และจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดงอมม่วงเมื่อสุก มีรสเปรี้ยว

ปัจจุบันนิยมนำผลคามู คามู มาทำเป็นน้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไอศกรีม ชาวเปรูต้มน้ำคั้นจากผล หรือน้ำคั้นที่ผสมกับน้ำเปล่าเพื่อรักษาไข้หวัด และใช้บรรเทาอาการของโรคในระบบทางเดินอาหาร นำส่วนเปลือกต้นมาทำยาพอก ใช้รักษาแผล นำเปลือกต้นมาต้มกับส่วนของผลและเหล้ารัม ใช้รักษาโรคไขข้ออักเสบ (rheumatism)

การวิเคราะห์ทางเคมีพบว่าผลสดของ คามู คามู มีวิตามินซีสูงมาก โดยมีกรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) หรือวิตามินซี 2.4 - 3.0 กรัม/เนื้อผลสด 100 กรัม ซึ่งมากกว่าปริมาณของวิตามินซีในส้มถึง 30 เท่า มีธาตุเหล็กเป็น 10 เท่า ไนอาซิน 3 เท่า ไรโบฟลาวิน (วิตามินบี 2) 2 เท่า และมีฟอสฟอรัสมากกว่าส้มถึง 1.5 - 2 เท่า อีกด้วย นอกจากนี้ในผลคามู คามู ยังมีสารในกลุ่ม phenolic ถึง 30 ชนิด เช่น flavonoids, flavanols, flavan-3-ols, catechins, ellagic acid, gallic acids, anthocyanins, delphinidin 3-glucoside, cyanidin 3-glucoside, flavonols, rutin, flavanones, naringenin, tannins (gallo- และ ellagitannins)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าผลคามู คามู มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ และมีคุณค่าทางอาหารสูง การศึกษาในอาสาสมัครชายที่สูบบุหรี่เป็นประจำจำนวน 20 คน โดยสู่มให้ดื่มน้ำคั้นของผลคามู คามู 100% ขนาด 70 มล. (มีปริมาณวิตามินซี 1,050 มก.) หรือ ได้รับวิตามินซี 1,050 มก. อัดเม็ดเป็นเวลา 7 วัน พบว่ากลุ่มที่ดื่มน้ำคั้นของผลคามู คามู มีระดับตัวชี้วัดของภาวะการเกิดออกซิเดชันและภาวะการอักเสบลดลง ในขณะที่ค่าดังกล่าวของกลุ่มซึ่งได้รับวิตามินซีอัดเม็ดไม่เปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นที่คาดการณ์กันว่าผลคามู คามู น่าจะสามารถนำมาพัฒนาเป็นยาหรือผลิตภัณฑ์สำหรับเสริมวิตามินซี หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวได้

เอกสารอ้างอิง

1. Engels G and Brinckmann J. Camu-camu. Herbalgram 2012;94:1-4.