

## ๒๕. ต้นสับปะรด



สับปะรด (ชื่อทางวิทยาศาสตร์: *Ananas comosus*) เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่มีต้นกำเนิดมาจากบริเวณทวีปอเมริกาใต้ ลำต้นมีขนาดสูงประมาณ ๘๐-๑๐๐ เซนติเมตร การปลูกสามารถปลูกได้ง่ายโดยการฝังกลบหน่อหรือส่วนยอดของผลที่เรียกว่า จุก เปลือกของผลสับปะรดภายนอกมีลักษณะคล้ายตาล้อมรอบผล

### สรรพคุณ

สับปะรดเป็นผลไม้ชนิดผลรวม คือ เกิดจากผลย่อยหรือที่เรียกว่า “ตา” หลาย ๆ ตา มารวมกันเป็นรูปทรงกระบอก สับปะรดสามารถขยายพันธุ์ได้จากหลายส่วนของต้น เช่น จาก “หน่อ” คือ ส่วนที่เกิดจากตาบนลำต้น “ตะเกียง” คือ ส่วนที่เกิดจากตาบนก้านผลบริเวณโคนผล และ “จุก” คือ ส่วนที่อยู่เหนือผล โดยแต่ละส่วนก็จะมีข้อดีข้อเสียต่างกันไป เช่น การใช้จุกขยายพันธุ์จะให้ผลช้ากว่า แต่แข็งแรง ทนต่อโรคและสภาพแวดล้อมมากกว่าหน่อ เนื้อในผลสีเหลือง ฉ่ำน้ำ รสหวานอมเปรี้ยวของสับปะรดนั้นมีเอนไซม์โบรมีเลน (Bromelain) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายเอนไซม์พาเพนในมะละกอ พบปริมาณมากบริเวณแกนกลางผล เอนไซม์โบรมีเลนมีฤทธิ์ย่อยโปรตีนได้เป็นอย่างดี จึงช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหารและทำความสะอาดลำไส้ สารนี้ยังช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น ลดอาการอักเสบ ป้องกันไม่ให้เกล็ดเลือดจับตัวกันในหลอดเลือด จึงลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ปัจจุบันได้มีการสกัดเอนไซม์โบรมีเลนจากสับปะรดไปใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ เช่น อุตสาหกรรมฟอกหนัง เครื่องสำอาง ยาและอาหาร

### ประโยชน์

สับปะรดมีประโยชน์แทบทุกส่วน ทั้งใบสับปะรดที่สามารถนำมาทำเป็นผ้าใยสับปะรด กระดาษ และเชือก เปลือกสับปะรดก็นำมาทำเป็นอาหารของวัว และหมักเป็นปุ๋ย ส่วนแกนสับปะรดยังช่วยขับปัสสาวะ แก้ปิวได้อีกด้วย สับปะรดช่วยย่อยอาหาร โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีน ดังนั้นใครที่ทานบุฟเฟต์ปิ้งย่าง อย่าลืมทานสับปะรดช่วยย่อยตามหลังไปด้วยนะ ใครจะหมักเนื้อ หมู ไก่ ทำสเต็ก ลองหมักกับสับปะรดดูสิ รับรองว่าได้เนื้อนุ่มๆ โดยไม่ต้องทุบเนื้อเลยแหละ บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส อุดมไปด้วยวิตามินซี ต่อต้านหวัด



ฉันทับประรด  
ช่วยลดเสมหะ  
ขับปัสสาวะ  
อย่าแก้กระษัย  
สร้างภูมิคุ้มกัน  
ผิวพรรณอ่อนวัย  
ฉันทแก้ร้อนใน  
เลือดลมไหลเวียน

