

## เรื่อง หมากรุก



### รายละเอียด

หมากรุก ชื่อสามัญ Areca nut, Areca nut palm, Areca palm, Betel nut palm, Betel Nuts

หมากรุก ชื่อวิทยาศาสตร์ Areca catechu L. จัดอยู่ในวงศ์ปาล์ม ([ARECACEAE](#)) ซึ่งแต่เดิมใช้ชื่อวงศ์ว่า [PALMAE](#) หรือ [PALMACEAE](#)

สมุนไพรหมากรุก มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า หมากรุกเมีย (ทั่วไป), หมากรุกสง (ภาคใต้), แช (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), สีชะ (กะเหรี่ยง-ภาคเหนือ), มะ (ซอง-ตราด), เขียด (ชาวนน-นครราชสีมา), ปี่แน (มลายู-ภาคใต้), ปิงน้อ (จีนแต้จิ๋ว), ปิงหลาง (จีนกลาง) เป็นต้น

### ลักษณะของต้นหมากรุก

- ต้นหมากรุก มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียเขตร้อน จัดเป็นไม้ยืนต้นจำพวกปาล์ม มีความสูงของต้นประมาณ 10-15 เมตร ลำต้นตั้งตรง เป็นต้นเดี่ยวไม่แตกกิ่งก้าน ลักษณะของลำต้นเป็นรูปทรงกระบอก มีขนาดเส้น

ผ่านศูนย์กลาง 8-12 เซนติเมตร เปลือกลำต้นเป็นรอยขั้วนรอบ ๆ ขึ้นไปตลอดลำต้น ในระยะแรกจะเจริญเติบโตด้านกว้างและด้านสูง แต่หลังจากหยุดการเจริญเติบโตจะเจริญเติบโตด้านความสูง ต้นหมากมีตายอดส่วนปลายสุดของลำต้น ถ้ายอดตายหมากจะตาย ตายอดจะเป็นที่เกิดของใบหลังจากใบร่วงหล่นจะทิ้งรอยติดของใบไว้ เรียกว่าข้อ ข้อของต้นหมากสามารถคำนวณหาอายุหมากได้ 1 ปี โดยหมากจะมีใบหรือข้อเพิ่มขึ้น 5 ใบ หรือ 5 ข้อ ต้นหมากจะมีเนื้อเป็นเส้นยาวจับตัวกันแน่นบริเวณเปลือกนอกลึกเข้าไปประมาณ 2 เซนติเมตร แต่ส่วนกลางของลำต้นเป็นเส้นไม่อัดแน่น และมีเนื้อไม่อ่อนนุ่มคล้ายกับฟองน้ำ จึงทำให้ต้นหมากเหนียวและสามารถโยกเอนได้มาก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีที่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลสูงกว่า 700 เมตร

- **ใบหมาก** ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงเวียนหนาแน่นที่ปลายยอด ก้านใบรวมยาวได้ประมาณ 130-200 เซนติเมตร ลักษณะของใบย่อยรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบเรียวแคบ ใบอ่อนมีรอยแยกใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-6 เซนติเมตร และยาวประมาณ 50-70 เซนติเมตร แผ่นใบเรียบหนา กาบใบหุ้มลำต้น
- **ดอกหมาก (จันทหมาก)** โดยจะออกตามซอกโคนก้านใบหรือกาบนอก ดอกออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ ประกอบไปด้วยโคนจันทยึดติดอยู่ที่ข้อของลำต้น ก้านช่อดอกเป็นเส้นยาวแตกออกโดยรอบแกนกลาง มีกลีบหุ้มช่อขนาดใหญ่ยาวประมาณ 40 เซนติเมตร เป็นมันเงา มีใบประดับหุ้มอยู่ ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอกเป็นสีขาวแกมสีเหลืองมี 6 กลีบ เรียงเป็นชั้น 2 ชั้น สีเขียว ยาวประมาณ 5-6 มิลลิเมตร ดอกมีเกสรเพศผู้ 6 อัน มีเกสรเพศเมียเป็นเส้น 3 เส้นบาง ๆ แผลออก ดอกเพศผู้จะมีขนาดเล็ก และอยู่ตรงส่วนปลายของก้านช่อดอก ส่วนดอกเพศเมียจะค่อนข้างใหญ่และอยู่ที่โคนก้านช่อดอก ดอกเพศผู้จะใช้เวลาประมาณ 21 วัน หลังจากนั้น 5 วัน ดอกเพศเมียจะเริ่มบาน
- **ผลหมาก** ผลออกเป็นทะลาย ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลม รูปกลมรี รูปไข่ รูปไข่ปลายแหลม หรือเป็นรูปกระสวยขนาดเล็ก โดยเฉลี่ยแล้วผลที่รวมกันเป็นทะลาย ในหนึ่งทะลายจะมีผลอยู่ประมาณ 10-150 ผล ผิวผลเรียบ มีกลีบเลี้ยงติดเป็นขั้วผล ผลมีขนาดกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 7 เซนติเมตร ผลดิบหรือผลสดเปลือกผลจะเป็นสีเขียวเข้ม เรียกว่า "หมากดิบ" ผลเมื่อแก่เปลือกผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้มทั้งผลหรือสีแดงแกมส้ม เรียกว่า "หมากสุก" หรือ "หมากสง" ผลประกอบไปด้วย 4 ส่วน คือ เปลือกชั้นนอก (ส่วนของเปลือกที่เป็นเยื่อบาง ๆ สีเขียว เนื้อเปลือกมีเส้นใยละเอียดเหนียว), เปลือกชั้นกลาง (เป็นเส้นใยหนามากมองเห็นชัด), เปลือกชั้นใน (เป็นเยื่อบาง ๆ ละเอียดติดอยู่กับเนื้อหมาก), และส่วนของเมล็ดหรือเนื้อหมาก เมื่ออ่อนจะนิ่ม เนื้อส่วนผิวจะมีลายเส้นสีเหลืองถึงสีน้ำตาล ส่วนเนื้อจะเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ถึงสีเหลืองเข้มอมแดง ภายในผลมีเมล็ดเดี่ยว มักออกผลในช่วงเดือนพฤษภาคม

คม

### สรรพคุณของหมาก

1. ผลอ่อนมีรสฝาดหวาน สรรพคุณเป็นยาช่วยทำให้เจริญอาหาร (ผล)
2. เปลือกผลมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ (เปลือกผล)
3. รากมีรสฝาดเย็น มีสรรพคุณเป็นยาแก้โรคพิษ (ราก)
4. ผลใช้เป็นยาแก้โรเบาหวาน ด้วยการใช้หมากที่กินกับปลูแบบสด 1 ลูก นำมาผ่าเป็น 4 ซีก ต้มกับน้ำ 1 ลิตร จนเดือดหรือประมาณ 10 นาที ใช้ดื่มก่อนอาหารครั้งละครึ่งแก้วเช้า กลางวัน และเย็น เมื่อนำตาลในเลือดลดลงก็ให้นำมาต้มดื่มแบบวันเว้นวันได้ ซึ่งหมากจะมีฝาด จึงช่วยสมานแผลของผู้เป็นโรคเบาหวานให้หายเร็วขึ้นได้อีกด้วย (ผล)
5. ใบมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ แก้หวัด (ใบ)
6. รากหมากใช้ผสมกับรากมะพร้าว รากมะกอก รากมะปรางเปรี้ยว รากมะปรางหวาน ลูกกระจับน้ำ ลูกบัวหลวง เกสรบัวหลวง และหัวแห้ว ใช้กินเป็นยาแก้พิษผิดสำแดงไข้ (ราก)
7. รากนำมาต้มกับน้ำเป็นยาแก้พิษร้อนภายใน แก้พิษไข้ร้อน (ราก) หรือจะใช้ใบนำมาต้มกับน้ำกินและอาบเป็นยาแก้ไข้ แก้หวัดก็ได้ (ใบ)
8. หมากมีสรรพคุณในการรักษาโรคมะเร็ง (ผล)
9. ช่วยขับเหงื่อ (เมล็ด)
10. ดอกเพศผู้ เป็นยาหอม ช่วยแก้กระหายน้ำ (ดอกเพศผู้)
11. ผลมีสรรพคุณช่วยแก้อาการไอ (ผล)
12. ช่วยขับเสมหะ (เนื้อผล)
13. หมากแก่ หรือ หมากสง มีรสฝาดจัด มีสรรพคุณเป็นยาแก้เสมหะในลำไส้เป็นพิษ ช่วยปิดธาตุ และสมานแผล (หมากแก่)
14. ช่วยแก้เมา แก้อาเจียน (ผล)
15. ผลหมากสุกเมื่อนำมาต้มกับน้ำกินแล้วจะช่วยป้องกันอาการของโรคต่อหินหรือความดันภายในลูกตา เพื่อให้ไม่ให้สูงจนผิดปกติได้ (ผล)
16. ตำรายาไทยจะใช้เมล็ดเป็นยารักษาโรคในปาก ช่วยแก้ปากเปื่อย (เมล็ด) ส่วนอีกข้อมูลระบุให้ใช้รากนำมาต้มกับน้ำดื่มเพื่อช่อมในขณะยังอุ่นแก้ปากเปื่อย (ราก)
17. รากนำมาต้มเอาน้ำอมช่วยถอนพิษถูกสารปรอทตามฟันได้ดีมาก (ราก)
18. ช่วยทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง (เมล็ด)

19. ช่วยบำรุงกระเพาะ (ดอกเพศผู้)
20. เปลือกผลมีรสฝืด เป็นยาร้อนเล็กน้อย ออกฤทธิ์ต่อม้ามและกระเพาะลำไส้ ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับน้ำในกระเพาะลำไส้ และช่วยในการย่อยอาหาร (เปลือกผล)
21. เนื้อภายในผลมีรสขมฝาดเผ็ดเล็กน้อย เป็นยาร้อนเล็กน้อยออกฤทธิ์ต่อม้าม กระเพาะ และลำไส้ใหญ่ มีสรรพคุณช่วยขับน้ำขึ้น ขับสิ่งคั่งค้าง แก้ฟุงโรแน่นท้อง ขับลมในกระเพาะลำไส้ (เนื้อผล)
22. ตำรับยาแก้กระเพาะอาหารไม่ย่อย แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ด้วยการใช้น้ำของผลหมาก, เปลือกส้มเขียว, ถึงพ้วย อย่างละ 12 กรัม อึ่งแปะ, ดินประสิว, โกงฐน้ำเต้า, หัวแห้วหมู และชำเล้ง อย่างละ 6-7 กรัม นำมาต้มกับน้ำหรือนำมาบดเป็นผงปั้นเป็นยาลูกกลอนกิน (เนื้อผล)
23. รากมีสรรพคุณเป็นยาสมานลำไส้ (ราก)
24. ช่วยแก้อาการท้องเดิน (ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค) (ราก)<sup>[1]</sup>เมล็ดมีสรรพคุณช่วยรักษาท้องเดิน ท้องเสีย (เมล็ด)
25. ช่วยแก้โรคบิด (ราก)
26. ช่วยแก้บิดปวดเบ่ง ปวดแน่นท้อง (เมล็ด)
27. ช่วยแก้บิดทวารหนัก (เนื้อผล)
28. ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ ยาขับพยาธิได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น พยาธิตัวกลม พยาธิตัวตืด พยาธิใบไม้ ด้วยการใช้น้ำในผลหมาก นำมาบดให้เป็นผง โดยใช้ประมาณ 50-60 กรัม นำมาต้มกับน้ำกินในขณะท้องว่าง (เนื้อผล)
29. ช่วยขับพยาธิในถุงน้ำดี ด้วยการใช้น้ำในผลและเล็บมือนาง อย่างละ 35 กรัม, โกงฐน้ำเต้า 6 กรัม, พริกหอม 3 กรัม, บัวดำ 10 กรัม นำมาต้มกับน้ำกินในขณะท้องว่าง (เนื้อผล)
30. ยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้เมล็ดหมากผสมกับกาฝากต้นโพ เห็ดกระด้าง และรากมะเขือแจ้ดอกคำ นำมาฝนกับน้ำกินเป็นยารักษาโรคทางเดินปัสสาวะ (เมล็ด)
31. เมล็ดมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ (เมล็ด)<sup>[4]</sup>ส่วนอีกข้อมูลระบุว่ารากก็มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะเช่นกัน (ราก)
32. เปลือกผลมีสรรพคุณช่วยลดอาการบวมหน้าตอนช่วงล่างของเอว (เปลือกผล) ส่วนเนื้อผลมีสรรพคุณช่วยลดอาการชาบวมหน้า (เนื้อผล)
33. ช่วยป้องกันสารพิษทำลายตับ (ใบ) ช่วยล่อมตับดับพิษ ช่วยขับพิษภายในและภายนอก (ใบ)
34. ผลมีสรรพคุณเป็นยาสมานแผล (ผล) เมล็ดมีสรรพคุณเป็นยาสมานทั้งภายนอกและภายใน ช่วยสมานแผล ทำให้เลือดหยุดไหล และแผลหายเร็ว ด้วยการใช้น้ำเมล็ดหรือเนื้อหมากนำมาปิดบริเวณบาดแผล (เมล็ด)
35. รากมีสรรพคุณช่วยถอนพิษบาดแผล (ราก)

36. เมล็ดใช้เป็นยาขับยั้งการไหลของหนองเวลาเป็นแผล (เมล็ด)
37. เมล็ดใช้ฝนทาร์ักษาแผลเน่าเปื่อย แผลเป็น ช่วยฆ่าพยาธิบาดแผล ขจัดรอยแผลเป็น (เมล็ด)
38. เมล็ดใช้ภายนอกเป็นยาทาแก้คัน (เมล็ด) บางข้อมูลระบุว่าใบนำมาต้มกับน้ำอาบจะช่วยแก้เม็ดผดผื่นคันตามตัวได้ (ใบ)
39. ช่วยแก้เกลื้อน (ราก)
40. ใช้รักษาหูด ด้วยการใช้ผลดิบ 1 ผล (ผลหมากที่สุกแก่แต่ยับดิบอยู่) นำมาฝานเอาเนื้อในออกมาเป็นชิ้น ๆ เหมือนการเตรียมหมากเพื่อกิน หลังจากนั้นนำไปย่างไฟให้ร้อน แล้วรีบนามาพอกทับปิดที่หัวหูดทันที จะช่วยให้หัวหูดหลุดลอกออกมาได้ (ผล)
41. ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการนำผลหมากมาผ่าเป็น 4 ซัก แล้วใช้ทั้งเปลือกและเนื้อในถูทาบริเวณที่ถูกน้ำกัดเท้าจนเกิดแผลบ่อย ๆ ทุกวัน อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปในที่สุด(ผล,เมล็ด)
42. รากนำมาแช่กับเหล้ากินเป็นยาแก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็นได้ดีมาก (ราก)

หมายเหตุ : วิธีการใช้ตาม [3] ถ้าเป็นเนื้อในผล ยาแห้ง ให้ใช้ครั้งละ 5-10 กรัม ส่วนเปลือกผล ยาแห้ง ให้ใช้ครั้งละ 6-20 กรัม ถ้าใช้เป็นยาขับถ่ายพยาธิ ให้ใช้เนื้อผลได้ถึง 50-80 กรัม นำมาต้มกับน้ำกินตอนท้องว่างหรือบดเป็นผงกิน

## ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของต้นหมาก

- สารที่พบมีหลายชนิด ได้แก่ Arecoline, Arecaidine, Arecolidine, Guvacoline, Guvacine, Isoguvacine, Leucocyanidin, Alkaloid 0.3-0.7%, Tanin 15% และพบน้ำมันระเหย 18% เป็นต้น
- เมล็ดมีสาร Procyanidins ที่ช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ
- เมล็ดมีสาร Arecatannin B1 ซึ่งเป็นสารที่สามารถยับยั้งเอนไซม์ที่มีความจำเป็นต่อเชื้อโรคเอดส์ ซึ่งควรทำการวิจัยต่อไป
- สารที่สกัดได้จากเนื้อผลของผลหมาก เมื่อนำไปให้สัตว์ทดลองกิน พบว่ามีผลกระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้ที่หดเกร็งเคลื่อนไหวได้ และยังช่วยทำให้น้ำย่อยของกระเพาะและลำไส้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย
- สารก Arecoline มีคุณสมบัติกระตุ้นการทำงานของหัวใจ แรงดันโลหิต ปริมาณของน้ำตาลกลูโคสในสมอง
- เนื้อผลมีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวกลมและพยาธิตัวแบนได้ดี เพราะมีสาร Arecoline ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้พยาธิมีินชาได้ โดยเฉพาะใช้เป็นยาถ่ายพยาธิในหมู่มจะมีประสิทธิภาพดีมาก (ผล)
- เมื่อนำเนื้อในผลมาต้มกับน้ำแล้วป้อนให้หนูทดลองกิน พบว่าภายใน 20 นาที สามารถฆ่าพยาธิในหนูทดลองได้
- สารสกัดด้วยเอทานอลจากเนื้อของผลหมากสูง มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของคะน้ำได้

- หมากมีสารอัลคาลอยด์ที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราและฆ่าเชื้อไวรัส
- มีรายงานความเป็นพิษพบว่าเมล็ดหมากทำให้เกิดการก่อนกลายพันธุ์ เนื้องอกและมะเร็งซึ่งคาดว่าเกิดจากสารแทนนิน โดยพบว่าคนที่กินหมากจะมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในช่องปาก<sup>[2]</sup> มีรายงานว่าการเคี้ยวหมากอาจทำให้เกิดอาการลิ้นและเหงือกเป็นฝ้าขาว เกิดเส้นใยใต้เยื่อเมือกและการเกิดมะเร็งในช่องปาก ซึ่งน่าจะมาจากสาร Cytotoxic และ Teratogenic N- nitrosamines

### ประโยชน์ของหมาก

1. เมล็ดใช้เป็นยาถ่ายพยาธิในสัตว์ เช่น สุนัข ไก่ชน และแกะ ด้วยการนำผลแก่มาบดให้สัตว์กิน
2. ใช้กำจัดหนอน ในเวลาที่วัวหรือควายเป็นแผลมีหนอน จะทำให้หนอนตายหมด
3. ส่วนยอดอ่อนของลำต้นสามารถนำมารับประทานเป็นอาหารจำพวกผักได้ ส่วนจันทน์หมากหรือดอกหมากเมื่อยังอ่อนอยู่ก็ใช้รับประทานเป็นอาหารได้เช่นกัน
4. ซอดอกซึ่งมีกลิ่นหอมจะถูกนำมาใช้ในงานแต่งงานและงานศพ
5. ใบหมากหรือทางหมาก (รวมกาบ) มีประโยชน์อย่างมากต่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของชาวสวน เพราะชาวสวนจะใช้ก้านทางที่มีใบมาผูกห้อยตรงช่องทางเข้าออกของซึ่งเป็นที่จับถ่ายของชาวสวน เพราะช่วยบังตาได้เป็นอย่างดี และชาวสวนยังใช้ทางหมากแห้งนำมาทำเป็นเสวียนขนาดใหญ่สำหรับรองรับกระทะใบบัวขนาดใหญ่ในขณะที่กวนน้ำตาลองุ่นให้เป็นน้ำตาลปี๊บอีกด้วย
6. กาบใบนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการทำภาชนะ เครื่องจักสาน หรือวัสดุห่อหุ้มสิ่งของได้ ปลอดภัย ในสมัยก่อนเด็ก ๆ จะนำมาทำเป็นของเล่น คือ รถลาก โดยให้เด็กคนหนึ่งนั่งลงบนกาบใบ มือจับไว้ที่โคนทาง แล้วให้เด็กอีกคนหนึ่งจับที่ปลายทางส่วนที่เหลือไปไว้ แล้ววิ่งลากไป นอกจากนี้ยังสามารถนำมาตัดหรือเจียนทำเป็นเนียนสำหรับชุบน้ำพริกที่สากและคั้นน้ำพริกจากครก ซึ่งคุณสมบัติที่ดีมากของเนียนก็คือ ความมันของกาบหมากนั่นเอง และกาบหมากยังสามารถนำมาทำเป็นที่จับกระทะเคียวตาล เวลายกขึ้นยกกลงจากเตาตาลแทนการใช้ผ้าได้อีกด้วย
7. กาบหมากยังสามารถนำมาใช้ทำพัดสำหรับพัดคลายร้อนในหน้าร้อนได้เป็นอย่างดี โดยนำกาบใบมาเจียนให้เป็นรูปวงกลมหรือรูปวงรี มีที่สำหรับมือจับยื่นออกมา ซึ่งก่อนใช้จะต้องใช้ก้นของครกตำข้าวทับให้แบนเรียบเสียก่อน
8. เนื้อในเมล็ดสามารถนำมาใช้ในการผลิตสีย้อมผ้าได้
9. เปลือกผลสามารถนำมาใช้ทำเป็นเชื้อเพลิงได้
10. ลำต้นสามารถนำมาใช้ในการก่อสร้างได้ เช่น ใช้ทำสะพาน เฟอร์นิเจอร์ ทำเสาดอม่อ ฟากลับ แม่บันได ลูกบันได ส่วนโคนแก่ใช้ทำชั้นพะองเพื่อทอดทำสะพานข้ามกระโดง ท้องร่อง และเมื่อนำลำต้นมาทาสงใส่

- ออก จะสามารถใช้เป็นต่อระบายน้ำได้ นอกจากนี้ยังใช้ทำไม้คานแบกของ ทำคร่าวสำหรับยึดฝาฟากสับ และยังใช้ต้นหมากนำมาปักคั่นดินและทำเป็นตอม่อเพื่อป้องกันคั่นดินที่กั้นน้ำเข้าสวนพังได้อีกด้วย
11. ปัจจุบันมีการปลูกต้นหมากไว้เป็นไม้ประดับทั่วไป เนื่องจากมีลำต้นและทรงพุ่มที่สวยงาม
  12. ชาวไทยนิยมกินหมากร่วมกับพลูและปูนแดง โดยมากจะเอาใบพลูที่ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไปมาทาดด้วยปูนแดง แล้วใช้กินกับหมากที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เคี้ยวด้วยกัน ก็จะมีน้ำหมากสีแดง ซึ่งจะต้องบ้วนทิ้ง (การกินหมากจะทำให้ฟันดำและปากแดง เมื่อเคี้ยวติดต่อกันหลายปีฟันจะเปลี่ยนเป็นสีดำ) ในสมัยก่อนชาวไทยทั้งชายและหญิงตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยชราที่ล้วนแต่กินหมากกันทั้งสิ้น และการเคี้ยวหมากหลังการรับประทานอาหาร จะช่วยทำให้ลมหายใจหอมสดชื่น ช่วยดับกลิ่นปาก แก้แวมกิ้นฟัน ช่วยทำให้เหงือกแข็งแรง และช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย กระตุ้นการสร้างน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้มีการย่อยอาหารที่ดีขึ้น และยังช่วยเพิ่มความอยากอาหารได้อีกด้วย (แต่หมากบางต้นเมื่อนำมากินแล้วจะทำให้เกิดอาการวิงเวียน ใจสั่น และขับเหงื่อ เรียกว่า "หมากยัน")
  13. ในยุโรปมีการใช้ผลหมากเป็นส่วนผสมของยาสีฟัน เพราะเชื่อว่าจะทำให้ฟันขาวขึ้นได้
  14. เมื่อการกินหมากกลายเป็นธรรมอย่างหนึ่ง จึงทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่วัฒนธรรมหมากอย่างจริงจัง นั่นก็คือ การใช้หมากเป็นเครื่องต้อนรับแขก (แต่ในปัจจุบันคนไทยกินหมากน้อยลงมาก), การนำมาใช้ในพิธีทางศาสนา (เช่น พิธีกรานกฐินเมื่อออกพรรษา), ใช้หมากในพิธีไหว้ครูและพิธีบายศรีสู่ขวัญ หรือนำมาจัดเป็นหมากพลูไว้เป็นชุดชายเพื่อนำไปเป็นเครื่องบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ส่วนในต่างประเทศอย่างมาเลเซียจะมีประเพณีที่ว่า หากฝ่ายหญิงเคี้ยวหมากไปพร้อม ๆ กับฝ่าย นั้นแสดงว่าเธอยินดีที่จะเป็นคู่ครอง ส่วนคนจีนไหหลำจะเชื่อว่า เจ้าสาวที่จะมาไหว้วานที่แม่สามีจะต้องนำหมากพลูมากไหว้วาน ส่วนคนญวนจะมีประเพณีที่ว่าคู่บ่าวสาวจะต้องกินหมาก 120 คำให้หมด ถึงจะแต่งงานกันได้ ส่วนคนพม่านั้นถือว่า สาวใดยื่นหมากให้ฝ่ายชาย นั้นหมายถึงเธอกำลังทอดสะพานให้แก่ฝ่ายชาย เป็นต้น
  15. คุณค่าทางโภชนาการของผลหมากสุกที่ยังสดต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วยน้ำ 21-30 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 35-40 กรัม, ไขมัน 5-10 กรัม, โยอาหาร 11-15 กรัม, โพลีฟีนอล 11-18 กรัม มีสารประกอบอัลคาลอยด์ 0.1-0.2%
  16. ในด้านการนำมาใช้ทางอุตสาหกรรม ผลหมากเมื่อนำมาสกัดจะได้ไขมัน เมือก ยาง และสาร Arecoline ซึ่งมีสารแทนนินสูง จึงสามารถนำมาใช้ในทางอุตสาหกรรมได้หลายชนิด เช่น การใช้ทำสีต่าง ๆ ใช้ย้อมแห อวน ทำให้แหหรืออวนนิ่มอ่อนตัว เส้นด้ายไม่เปื่อยเร็ว ช่วยยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น และยังใช้สกัดเป็นน้ำยาฟอกหนัง ทำให้หนังนิ่มมีสีสวย หรือใช้สกัดทำเป็นยารักษาโรค เช่น ยาขับพยาธิในสัตว์ ยาแก้ท้องเสีย ท้องเดิน ยาขับปัสสาวะ ยาสมานแผล ยาขับพิษ ยาทาแก้คัน น้ำมันนวด และยาแก้ปากเปื่อย เป็นต้น

17. หมากเป็นพืชที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้านความเป็นอยู่ของคนไทยในอดีต เพราะคนไทยนิยมกินหมากตั้งแต่เจ้านายถึงชาวบ้านคนธรรมดา แต่ในปัจจุบันคนนิยมกินหมากลดน้อยลงมาก หมากจึงมีบทบาทในแง่ทางอุตสาหกรรมมากกว่า เพราะมีการส่งออกเพื่อจำหน่ายต่างประเทศคิดเป็นมูลค่าหลายร้อยล้านบาทต่อปี หมากจึงเป็นพืชเศรษฐกิจที่น่าสนใจอย่างหนึ่ง เนื่องจากเป็นพืชที่เพาะปลูกง่าย ดูแลรักษาไม่ยาก โรคและแมลงรบกวนน้อย การลงทุนไม่สูงนัก สามารถทำรายได้อย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานนับสิบปี

### หมากกับมะเร็งปาก

คนทั่วโลกนับร้อยล้านคนกินหมาก (โดยเฉพาะทางเอเชียใต้) หลายคนติดหมากถึงขนาดถ้าไม่ได้เคี้ยวหมาก ร่างกายจะไม่มีแรง ระทระทวย และปากหาวบ่อย เพราะเวลากินหมากเข้าไปแล้วคนกินจะรู้สึกมีความสุข เนื่องจากชิพอร์ต้นเร็วและแรง ร่างกายมีอนุมูลอิสระสูงขึ้น ในอดีตนั้นหมากเป็นสัญลักษณ์ของความนับถือและมิตรภาพ อีกทั้งการเคี้ยวหมากในสมัยก่อนก็ถือเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่งที่ได้รับค่านิยมมาก แต่ภายหลังประเพณีการกินหมากในไทยได้ถูกห้ามในสมัยของรัฐบาลจอมพล ป.พิบูลสงคราม ทั้งนี้ก็เพื่อให้คนไทยก้าวสู่ความเป็นอารยชน แม้จนถึงวันนี้การกินหมากยังมีให้เห็นกันอยู่ก็ตาม และการปลูกหมากก็ยังเป็นการปลูกเพื่อเป็นพืชส่งออก

ในปัจจุบันแพทย์ได้พบหลักฐานว่า การกินหมากมากเป็นประจำจะทำให้คนกินเป็นโรคมะเร็งปาก เพราะหมากมีสารก่อมะเร็งที่เหมือนกับบุหรี่หลายตัว และจากการสำรวจยังพบว่า การกินหมากจะเพิ่มโอกาสการเป็นโรคหัวใจ โรคหืด และโรคเบาหวานได้ โดยเฉพาะ 90% ของคนที่กินหมากมักจะเป็นมะเร็งปาก เนื่องจากพิษหมากไปทำให้เยื่อเมือกในเซลล์ปากเปลี่ยนแปลง จนในที่สุดแก้มจะแข็ง ทำให้ผู้ป่วยอ้าปากไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้รัฐบาลในหลายๆ ประเทศจึงได้มีการรณรงค์ให้คนลดการกินหมาก ซึ่งการดำเนินการเช่นนี้มีผลทำให้สถิติการเป็นโรคมะเร็งปากในบางประเทศลดลง หลังจากที่ประชาชนเริ่มเข้าใจแล้วว่าไม่ควรกินหมาก จึงทำให้บางประเทศออกกฎหมายห้ามผลิตสินค้าที่มีหมากเจือปน และออกกฎหมายเพื่อจำกัดการผลิตหมาก

คำสำคัญ : หมาก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1770&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1770&code_db=610010&code_type=01)