

กระบองเพชร" ต้นไม้เตี้ยแคระแกร็นมีหนามแหลมคมทั่วทั้งต้น ภาพที่คุ้นตาสำหรับ "กระบองเพชร" ที่ใกล้ตัวมากที่สุดคือ ต้นไม้ที่เป็นของแต่งบ้าน หรือตกแต่งสถานที่ แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีมุมที่น่าสนใจ

"กระบองเพชร" ต้นไม้สายพันธุ์อวบน้ำ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า succulent มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบทะเลทรายหรือถิ่นทำให้กระบองเพชรมีการลดรูปจากใบกลายเป็นหนามเพื่อลดการคายน้ำ และกักเก็บน้ำไว้ในลำต้น จึงถูกเรียกว่าอวบน้ำ กระบองเพชร มีอยู่กว่า 1,210 ชนิด 118 สกุล ในปัจจุบันนิยมเลี้ยงแบบต้นจิ๋ว เพื่อเป็นของแต่งบ้าน

"กระบองเพชร" ใช้ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับเป็นหลัก ทั้งการประดับต้น ซึ่งมีลักษณะดูแปลกตา และการประดับดอกที่มีสีสันสวยงาม ทั้งนี้ กระบองเพชรเป็นพืชที่ปลูก และดูแลง่าย ปลูกในกระถางขนาดเล็ก และนำไปประดับตามห้องทำงาน ห้องนอน ห้องรับแขก ซึ่งสามารถวางได้ทั้งบนโต๊ะทำงาน วางขอบหน้าต่าง และบริเวณพื้นที่ขนาดเล็กได้

ดอกกระบองเพชรบางชนิดใช้ประกอบอาหาร ทั้งนี้ จะต้องเด็ดดอกทิ้งไว้สักพักเพื่อให้ยางไหลออกให้หมดก่อน

ผลกระบองเพชร บางชนิดมีขนาดใหญ่ เนื้อผลมีรสหวาน นิยมรับประทาน และจำหน่ายเป็นสินค้าท้องถิ่น ที่เห็นได้ง่ายคือ "แก้วมังกร" นอกจากนี้ ยังมีสายพันธุ์กระบองเพชรที่รับประทานผลได้อีกหลายชนิด



ในการวิจัย"กระบองเพชร" 1,210 ชนิด 118 สกุล มีเพียง 2 สายพันธุ์เท่านั้นที่มีสรรพคุณทางยา คือ สายพันธุ์ Hoodia Gordonii สายพันธุ์ Opuntia ficus indica และสำหรับ Opuntia ficus indica ไม่เพียงแต่มีสรรพคุณทางยาเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักเนื่องจากมีไฟเบอร์สูง อีกทั้งยังมีสรรพคุณที่ช่วยเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

"กระบองเพชร" ในสรรพคุณทางยา มีกรดอะมิโนที่จำเป็นลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย มีส่วนช่วยในสลายไขมันเก่า สามารถใช้ควบคุมอาการอยากอาหาร ลดน้ำหนัก เนื่องจากมีไฟเบอร์คุณภาพสูง ทำให้เหมาะเป็นอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

กระบองเพชร ประกอบด้วยกรดอะมิโน , บี3 , ไฟเบอร์ ช่วยลดโคเลสเตอรอล ไขมันเลว, ไตรกลีเซอไรด์, วิตามินที่ C, วิตามิน A สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลได้ และยังคงควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดได้อีกด้วย กระบองเพชร มีกรดอะมิโนที่ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ ดังนั้น การรับประทาน"กระบองเพชร"จะช่วยให้อิมมูไนซ์ ทำให้น้ำหนักลดลง ไม่เพียงเท่านั้นยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ในแง่ของการเป็นของแต่งบ้าน การนำ"กระบองเพชร" มาตกแต่งหน้าคอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เครื่องใช้ไฟฟ้า สามารถช่วยลดรังสีที่แผ่ออกมาได้ แสงในหลอดไฟ โทรทัศน์ และคอมพิวเตอร์ จะส่งผลต่อสายตา ก่อให้เกิดการระคายเคืองเยื่อตา แสบตาไปจนถึงขึ้นปวดศีรษะและอาเจียน โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ ทำให้เกิดโรคต้อกระจกเร็วกว่าเดิม หรือปัญหาประสาทตาเสื่อม "กระบองเพชร"จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ด้วยการดูดซับรังสีที่ออกมา

ทั้งหมดนี้คือคุณประโยชน์ที่มาจากต้น"กระบองเพชร"



กระบองเพชร

"สรรพคุณทางยา-ของแต่งบ้าน"



องค์การบริหารส่วนตำบลบางมะพร้าว

อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

<https://www.bangmaphraow.go.th/>