



กับออสเตรเลีย และ Paprika ในประเทศทวีปยุโรปหลายประเทศ พริกชนิดต่างๆ มีต้นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกา ซึ่งในปัจจุบันนี้ ได้มีปลูกกันในหลายประเทศทั่วโลก เพราะพริกเป็นเครื่องเทศที่สำคัญ และยังมีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพร

พริกมีการใช้ประโยชน์มานานนับหลายพันปีก่อนการสำรวจพบทวีปอเมริกาของ คริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ด้วยรสชาติที่นำพิศวง และได้ถูกนำเข้ามาเผยแพร่ในยุโรป ในชื่อของพริกแดง (red pepper : *Capsicum spp.*) ตามลักษณะสีของผล เมื่อเปรียบเทียบกับพริกไทยดำ (black pepper, *Piper nigrum L.*) ที่นิยมปลูกกันอยู่แล้ว ก่อนแพร่กระจายมายังประเทศต่างๆ ในเอเชีย พริกกับพริกไทย แม้จะมีชื่อพริกเหมือนกัน แต่พืชทั้งสองชนิดไม่มีความเกี่ยวข้องกัน พริกเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์โซลานาซีอี (Solanaceae) เช่นเดียวกับมะเขือเทศ มะเขือ มันฝรั่ง ยาสูบ และพืชมะเขือ พริกจัดอยู่ในสกุลแคปซิคัม (*Capsicum* มาจากภาษากรีก kopto แปลว่า "กัด") ซึ่งมีประมาณ 25 ชนิด (species) ที่นิยมปลูกกันมีเพียง 5 ชนิดเท่านั้น ได้แก่ *C. annuum L.*, *C. baccatum L.*, *C. chinensis Jacq.*, *C. frutescens L.*, *C. pubescens R. & P.* และมีพันธุ์ที่ถูกพัฒนาขึ้นอีกมากมาย พริกนั้นชื่อที่ใช้เรียกกันอยู่หลายคำ ได้แก่ pepper, chili, chilli, chile และ capsicum คนไทยอาจจะคุ้นเคยกับคำว่า chilli

### พันธุ์พริก

*Capsicum annuum L.* คำว่า annuum แปลว่า รายปีหรือประจำปี เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกไปทั่วโลก สามารถผสมข้ามพันธุ์ได้ง่าย ทำให้มีหลากหลายสายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์นิวมังก์ชิกโก พันธุ์จาลาปีโน (Jalapeno) พันธุ์เบลล์ (Bell) พันธุ์แว็กซ์ (Wax) เป็นต้น ส่วนพันธุ์ที่คนไทยรู้จักกันดี คือ พริกชี้ฟ้า

*Capsicum baccatum L.* คำว่า baccatum หมายถึง ผลเป็นพวง (berry like) พริกชนิดนี้มีต้นกำเนิดในเปรูและโบลิเวีย ปัจจุบันแพร่กระจายอยู่ทั่วทวีปอเมริกาใต้ ตัวอย่างของพันธุ์พริกชนิดนี้ ได้แก่ พริกอากิ (aji)

*Capsicum chinensis Jacq.* คำว่า chinensis หมายถึง มาจากประเทศจีน ทำให้อาจจะเข้าใจผิดว่าพริกนี้มีต้นกำเนิดจากประเทศจีน ความจริงแล้วพริกชนิดนี้มีต้นกำเนิดในแถบแม่น้ำอเมซอน จากนั้นแพร่เข้าสู่แถบแคริบเบียน แล้วแพร่กระจายไปยังอเมริกาตอนกลางและตอนใต้ พริกสำคัญที่จัดอยู่ในชนิดนี้ก็คือ พริกฮาบาเนโร ที่ได้ชื่อว่าเป็นเผ็ดที่สุดด้วย

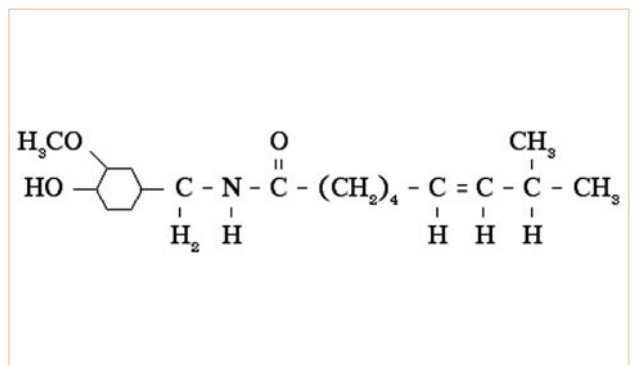
*Capsicum frutescens L.* คำว่า frutescens หมายถึง เป็นพุ่มเตี้ย (shrubby or bushy) พริกเด่นในกลุ่มนี้ ได้แก่ พริกทาบาสโก ถือเป็นวัตถุดิบในการทำซอสพริกทาบาสโกอันเลื่องชื่อและพริกขี้หนูของไทยที่มีเอกลักษณ์ความเผ็ดที่โดดเด่นไม่แพ้ใคร



*Capsicum pubescens R. & P.* คำว่า pubescens หมายถึง มีขน (hairy) เป็นพริกที่มีต้นกำเนิดในโบลิเวีย แต่ปัจจุบันปลูกกันทั่วทวีปอเมริกาจนถึงอเมริกากลาง พริกพันธุ์ที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ พริกโรโคโต (rocoto)

### ความเผ็ดของผลพริกมาจากไหน

จากการค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์เกือบ 200 ปีมาแล้ว พบสารสำคัญที่ทำให้พริกมีรสเผ็ดร้อนคือ แคปไซซิน (capsaicin) ซึ่งพบได้ในพริกแทบทุกชนิดรวมทั้งในพริกไทยและขิง ในปริมาณที่แตกต่างกันตามชนิดของพริก โดยแคปไซซินนี้จะอยู่ที่รกพริก (บริเวณที่เมล็ดพริกเกาะอยู่) และที่ septum ส่วนผนังด้านนอก และเมล็ดไม่มีสารนี้อยู่ แคปไซซินมีชื่อทางเคมีว่า 8-methyl-n-vanillyl-6-noneamide เป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ (alkaloid) มีสูตรโมเลกุลดังนี้ C<sub>18</sub>H<sub>27</sub>NO<sub>3</sub> น้ำหนักโมเลกุลเท่ากับ 305.46 มีจุดหลอมเหลวเท่ากับ 65 องศาเซลเซียส แคปไซซินเป็นสารหลักของสารในกลุ่มแคปไซซินอยด์ (capsicinoids) นอกจากแคปไซซินแล้ว ก็ยังมีไฮโดรแคปไซซิน (hydrocapsicin) ซึ่งเป็นสารให้ความเผ็ดเช่นเดียวกันแต่เผ็ดน้อยกว่า โดยทั่วไปแคปไซซินนอยด์จะประกอบด้วยแคปไซซิน 70% และไฮโดรแคปไซซิน 22% และสารอื่นๆ อีก 8% สารแคปไซซินสามารถละลายในน้ำได้เล็กน้อย แต่จะละลายได้ดีในไขมัน น้ำมัน และแอลกอฮอล์



ภาพที่ 1 โครงสร้างโมเลกุลของแคปไซซิน





แคปไซซินเป็นสารที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นและไม่มีรส ดังนั้น การที่พูดว่าพริกมี "รสเผ็ด" จึงไม่ถูก

ต้องตามสมบัติของตัวสารเคมีนี้ เนื่องจากคนเราก็ไม่มีต่อมรับรสเผ็ด คงมีแต่ต่อมรับรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และขมเท่านั้น อาการเผ็ดจึงน่าจะเป็นอาการของความรู้สึกออกแสบออกร้อนมากกว่า แคปไซซินออกฤทธิ์โดยทำให้เกิดการปลดปล่อยของสาร P (substance p) ซึ่งเป็น neurotransmitter ที่ส่งผ่านความรู้สึกปวดจากเซลล์ประสาทไปยังสมองหลังได้รับ capsaicin ซ้ำๆ จะทำให้สาร P หมดไปทำให้อาการปวดลดลง

เมื่อเร็วๆ นี้ David Julius และคณะได้ค้นพบว่า capsaicin และความร้อนจะกระตุ้นเส้นประสาทรับความรู้สึกผ่านช่องทางไอออนเดียวกัน ซึ่งเขาได้ตั้งชื่อช่องไอออนนี้ตามโครงสร้างของ capsaicin ว่า vanilloid receptor type 1 (VR1) เมื่อถูกกระตุ้นโดยการจับ capsaicin ช่องนี้จะเปิดและยอมให้แคลเซียมและโซเดียมไอออนผ่านเข้าไปข้างใน ทำให้ลดความมีขี้ของเส้นใยประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด และเกิดสัญญาณผ่าน dorsal root ganglion เข้าไปยังสมอง ทำให้อธิบายได้ว่าทำไมเมื่อรับประทานพริกจะทำให้เกิดความรู้สึกร้อน

ปริมาณของสารแคปไซซินจะมีความแตกต่างกันออกไปตามชนิดและสายพันธุ์ของพริกกล่าวคือ ปริมาณของสารแคปไซซินมากน้อยเรียงตามลำดับ ดังนี้คือ พริกขี้หนู 18.2 ppm. (ส่วนในล้านส่วน), พริกเหลือง 16.7 ppm., พริกขี้ฟ้า 4.5 ppm., พริกหยวก 3.8 ppm., พริกหวาน (พริกยักษ์) 1.6 ppm. พริกที่เผ็ดมากจะมีปริมาณแคปไซซินสูงกว่าพริกที่เผ็ดน้อย

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย New Mexico State University ได้ค้นพบพริกที่เผ็ดที่สุดในโลก มีชื่อว่า Bhut Jolokia สายพันธุ์หนึ่งของพริกไทย ถูกพบในรัฐฮัสสัมของอินเดีย ขณะนี้ได้ถูกบันทึกไว้ใน Guinness World Records' recognitionแล้วว่าเป็นพริกที่เผ็ดที่สุดในโลกเอาชนะพริก Red Savina จากการทดสอบความเผ็ดร้อนในหน่วย Scoville heat units (SHUs) พบว่า Bhut Jolokia เผ็ดถึง 1 ล้าน SHUs เกือบจะเป็นสองเท่าของ Red Savina ซึ่งวัดได้ 577,000 SHUs เท่านั้น Bosland กล่าวว่า Bhut Jolokia แปลเป็นภาษาบ้านเราคือพริกผีอาจเป็น



เพราะพริกชนิดนี้เผ็ดร้อนมาก Bosland เสริมว่า Bhut Jolokia มีค่าความเผ็ดร้อนสูงมาก อาจมีประโยชน์ต่ออุตสาหกรรมอาหาร โดยใช้เป็นวัตถุปรุงแต่งอาหารที่คุ้มทุน

สารแคปไซซินนั้น สามารถทนต่อความร้อนและความเย็น ดังนั้นการต้มให้สุกหรือแช่แข็ง จะไม่มีผลทำให้ความเผ็ดสูญเสียไปแต่อย่างใด จึงนับเป็นเรื่องดีที่กระบวนการทำอาหาร ทั้งการต้ม ยำ แกง หรือเผา ยังคงความเผ็ดของพริกไว้ได้เหมือนเดิม

#### คุณค่าทางอาหาร

กล่าวคือ สารสีเหลือง สีส้ม และสีแดงของผล จัดเป็นสารจำพวกแคโรทีนอยด์ (carotenoids) ซึ่งมีอยู่มากมายถึง 20 ชนิด ที่สำคัญได้แก่ เบตาแคโรทีน (beta-carotene) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา แคโรทีนอยด์เป็นสารที่ไม่ละลายในน้ำแต่ละลายในไขมันเช่นกัน ดังนั้นการใช้พริกในส่วนผสมของอาหารทั้งการต้มแกงนานๆ จึงไม่ทำให้สีของพริกจางลง แต่อาจจะละลายออกมาบ้างกับไขมันที่อยู่ในน้ำแกง นอกจากนี้ พริกยังเป็นแหล่งให้วิตามินซีในปริมาณที่สูงมาก กล่าวคือ ผลพริก 1 ออนซ์ (28 กรัม) จะมีวิตามินซีสูงถึง 100 มิลลิกรัม และวิตามินเอ 16,000 หน่วย ปริมาณดังกล่าวนี้จะสูงกว่าปริมาณวิตามินซีและวิตามินเอที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน แต่วิตามินซีจะสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน ดังนั้นถ้าต้องการ ได้วิตามินซีสูงควรรับประทานในรูปของพริกสดร่วมกับผักสด สำหรับผลพริกหรือดอกพริกที่มีสีม่วงนั้น เกิดจากสารพวกแอนโทไซยานิน ซึ่งสารพวกนี้สามารถละลายน้ำได้

นอกจากนี้ผลพริกยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารอื่นอีก เช่น ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน แต่มีในปริมาณที่ไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการของร่างกาย พริกแดงสด จำนวนหนึ่งในสี่ถ้วยตวง

(ประมาณ 25 กรัม) จะมีโปรตีน 1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4 กรัม เส้นใย 0.6 กรัม โซเดียม 3 มิลลิกรัม



วิตามินซี 91 มิลลิกรัม เบตาแคโรทีน 2.2 มิลลิกรัม ไขมัน 0.1 กรัม และพลังงาน 15 แคลอรี หรือในพริกชี้หูสด 100 กรัม ประกอบด้วยน้ำ 86 กรัม โปรตีน 1.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.2 กรัม ไขมัน 1.9 กรัม ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 14.4 มิลลิกรัม วิตามินเอ 420-5700 IU วิตามินซี 163 มิลลิกรัม และพลังงาน 109 กิโลจูล

สารพัดประโยชน์จากพริกต่อร่างกายและอื่นๆ

**ใช้รับประทานเป็นยาขับเสมหะ ยาฝาดสมาน ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้** เมื่อรับประทานพริกในช่วงแรกควรรับประทานแต่น้อยและค่อยๆ เพิ่มขนาดจะทำให้ทางเดินอาหารค่อยๆ ปรับตัวรับความเผ็ดร้อนและความระคายเคืองของพริก โดยการเพิ่มการหลั่งสารเมือกและ สร้างเนื้อเยื่อบุผิวกระเพาะอาหารและลำไส้เพิ่มขึ้น พริกจะลดการเกิดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหารและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิดจากท้องอืดท้องเฟ้อ การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

เมื่อรับประทานพริกในรูปน้ำชา หรือรับประทานในรูปอาหารในตอนแรกจะทำให้เกิดความเผ็ดร้อนบริเวณริมฝีปากและในช่องปาก แต่ต่อมากจะทำให้รู้สึกว่าร่ากายอบอุ่นสบาย ซึ่งความเผ็ดร้อนนี้ทำให้ลดลงได้มากด้วยอาหารที่มีมะเขือเทศและอาหารที่มี casein เช่น นม บางคนที่มีความไวต่อพริกมาก เมื่อรับประทานพริกจำนวนมากโดยเฉพาะเมื่อเริ่มต้น ไม่เพียงจะทำให้ริมฝีปากและช่องปากเผ็ดร้อนยังทำให้ระคายเคืองต่อทางเดินอาหารส่วนอื่นด้วย ผลการวิจัยเป็นจำนวนไม่น้อยพบว่าเมื่อรับประทานอย่างถูกวิธี พริกจะไม่ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหารหรือลำไส้แต่จะช่วยให้เกิดการสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้อีกด้วย โดยปกติแล้วขนาดรับประทานของพริกในผู้ใหญ่ ในรูปที่เป็นชาชงหรือรูปผงคือ 0.5-3 กรัม ในสหรัฐอเมริกา มีพริกจำหน่ายในรูปบรรจุแคปซูลทั้งที่มีพริกอย่างเดียวหรือพริก ร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ เช่น ชิง กระเทียม และ Bilberry จำหน่ายในประเทศไทยมีทั้งเจอร์พริก และยาอมแก้เจ็บคอที่มีส่วนผสมของพริก

**ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์ดี** เนื่องจากสารแคปไซซินมีส่วนในการส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสารเอนดอร์ฟิน (endorphin มาจากคำว่า endogenous morphine) ขึ้นสารเอนดอร์ฟิน เป็นเปปไทด์ขนาดเล็ก (โปรตีนสายสั้นๆ) มีคุณสมบัติ คล้ายมอร์ฟิน คือ บรรเทาอาการเจ็บปวด ในขณะที่เดียวกันก็สร้าง อารมณ์ให้ดีขึ้น ยิ่งรับประทานเข้าไปมากเท่าใด ร่างกายก็จะสร้าง เอนดอร์ฟินขึ้นมามากขึ้นเท่านั้น ปกติร่างกายของคนเราจะสร้างสารเอนดอร์ฟินขึ้นภายหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแม้จะทำให้ร่างกายเมื่อยล้า แต่ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใส

**ใช้เป็นส่วนผสมในยาธาตุ ยาแก้ปวดท้อง** เพราะสารสกัด Capsaicin จากพริกจะช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนไซม์บางชนิดซึ่งทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวและคลายตัว

**ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดช่วยให้ระบบการหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น** สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำมูกหรือลดปริมาณสารที่ขัดขวางระบบการหายใจในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยบรรเทาอาการไอ สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของตัวยาหลายๆ ชนิด นอกจากนั้นสารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ในบริเวณเนื้อเยื่อผนังช่องปาก จมูก ลำคอ และปอดและอาจเป็นเพราะว่าพริกอุดมไปด้วย betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี และยังถูกดูดซึมได้ดีด้วย

**ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด** การบริโภคพริกเป็นประจำจะช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการอุดตันของเส้นเลือด นับเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เนื่องจากพริกช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและช่วยลดความดัน เพราะพริกมีสารจำพวกเบตาแคโรทีนและวิตามิน ซี ซึ่งช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับตัวเข้ากับแรงดันระดับต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

**ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอล** สารแคปไซซินช่วยป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-low density lipoprotein) ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-high density lipoprotein) มากขึ้นทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

**ช่วยลดน้ำหนัก** ในเดือนมีนาคม 2550 นักวิทยาศาสตร์ชาวไต้หวัน ได้รายงานผลการวิจัยคุณสมบัติของแคปไซซินที่มีผลต่อการสร้างเซลล์ไขมันที่ให้อ้วนได้ โดยผลงานนี้ตีพิมพ์ใน Journal of Agricultural and Food Chemistry (ACS) โก ชิน เจน (Gow-Chin Yen) และ ชิน ลิน ฮู (Chin-Lin Hsu) จากคณะวิทยาศาสตร์การอาหารและเทคโนโลยีชีวภาพ มหาวิทยาลัยแห่งชาติตงซิง (National Chung Hsing University) ประเทศไต้หวัน ได้ศึกษาผลของสารแคปไซซินต่อการสร้างเซลล์ไขมันของหนูที่เพาะเลี้ยงในห้องปฏิบัติการผลการวิจัยพบว่าแคปไซซินมีคุณสมบัติขัดขวางกระบวนการสร้างเซลล์ไขมัน (Adipogenesis) โดยไปมีผลยับยั้งไม่ให้เซลล์เริ่มต้นสร้างไขมัน (Pre-adipocyte Cell) จากหนู เปลี่ยนเป็นเซลล์ไขมัน (Adipocyte Cell) นอกจากนี้ แคปไซซินยังเหนี่ยวนำให้ Pre-adipocyte Cell เข้าสู่กระบวนการทำลายเซลล์ตัวเอง (Apoptosis) ทำให้เซลล์ตาย เมื่อไม่มีการสร้างเซลล์ไขมัน ย่อมส่งผลต่อปริมาณเนื้อเยื่อไขมันโดยรวม

**ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง**  
แคปไซซินมีคุณสมบัติทำลายเซลล์มะเร็งด้วย เมื่อเดือนมกราคม 2550 ที่ผ่านมามีการเผยแพร่รายงานการวิจัยของทีมีวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอตติงแฮม ประเทศอังกฤษ นำโดย ดร. ทิมโมธี บาเตส (Timothy Bates) ที่ระบุว่าแคปไซซินมี

ประสิทธิภาพฆ่าเซลล์มะเร็งปอดและมะเร็งตับอ่อนในห้องปฏิบัติการได้ โดยที่แคปไซซินจะเข้าไปเกาะกับไมโทคอนเดรีย แหล่งพลังงานของเซลล์มะเร็ง ทำให้เซลล์มะเร็งหมดฤทธิ์เพราะไร้พลังงานที่ช่วยในการแบ่งเซลล์อย่างไม่หยุดยั้ง

เนื่องจากพริกเป็นพืชผักที่มีวิตามินซีสูง การบริโภคอาหารที่มีวิตามินซีมากๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ วิตามินซียับยั้งการสร้างไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร วิตามินซีช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูกอ่อน รวมถึงเป็นส่วนประกอบของผิวหนังกล้ามเนื้อและปอด คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่สามารถหยุดการแพร่กระจายของเซลล์เนื้อร้ายได้ นอกจากนี้ วิตามินซียังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) กล่าวคือ สามารถยุติหรือขัดขวางบทบาทของอนุมูลอิสระ (free radicals) ที่จะก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ จนเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด สารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยลดอัตราการเสี่ยงของโรคมะเร็งในปอดและในช่องปาก คนที่รับประทานผักที่มีสารเบตาแคโรทีนน้อย จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าคนที่รับประทานผักที่มีเบตาแคโรทีนสูงถึง 7 เท่า คุณสมบัติของสารเบตาแคโรทีนจะช่วยลดอัตราการกลายพันธุ์ของเซลล์และทำลายเซลล์มะเร็งสำหรับพริกบางชนิดที่มีสีม่วงจะมีสารพวกแอนโทไซยานิน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คือสามารถทำลายอนุมูลอิสระได้เช่นกัน

#### ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด

จากการที่ capsaicin สามารถลดความรู้สึกรวดเจ็บไข้ลดอาการปวดฟัน บรรเทาอาการเจ็บคอ และการอักเสบของผิวหนัง รวมทั้งอาการปวดที่เกิดจากเส้นเอ็น โรคเกาต์ หรือโรคข้อต่ออักเสบ อาการปวดศีรษะและไมเกรน โดยปกติแล้วยาจะอยู่ในรูปครีมโดยมี capsaicin 0.025%-0.075% ใช้บรรเทาอาการปวดเนื่องจากโรคข้ออักเสบ (osteoarthritis และ rheumatoid arthritis) โดยใช้ทา 3-4 ครั้งต่อวัน ใช้อย่างน้อยเป็นเวลา 2-4 อาทิตย์ capsaicin จะเสริมฤทธิ์ของยาแก้ปวดอื่นๆ เช่น methyl

salicylate มีผู้พยายามลดการปวดแสบปวดร้อนของพริก โดยใช้ผสมยาชาทาภายนอก เช่น lidocaine หรือ benzocaine6 คณะกรรมการอาหารและยา ของสหรัฐอเมริกาได้ยอมรับให้ capsaicin เป็นยาที่ใช้ได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ (over-the-counter medication) ซึ่งยาดังกล่าวยังใช้สำหรับอาการปวดเรื้อรัง เช่น อาการปวดประสาทภายหลังการเกิดงูสวัด อาการปวดภายหลังการตัดเต้านมเนื่องจากเนื้องอก การปวดประสาทจากเบาหวาน ผลการทดลองทางคลินิกพบว่า 50% ของผู้ใช้ capsaicin เป็นประจำ นาน 4-5 เดือน ในรูปครีมที่ใช้ทาภายนอกจะรู้สึกปวดอีกต่อไป 80% ของผู้ใช้รายงานว่าสามารถบรรเทาอาการปวดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ครีม capsaicin ยังปลอดภัยและมีผลดีต่อการรักษาโรคเรื้อรัง

แต่ควรระวังไม่ให้ผลิตภัณฑ์จากพริกถูกตาหรือแผลเปิด ดังนั้นหลังจากใช้ทาแล้วต้องล้างมือให้สะอาดทันที ถ้าทาแล้วอาการระคายเคืองและแดงยังมีอยู่เป็นเวลานานอาจเกิดเนื้องอกมากเกินไปได้ ต้องลดจำนวนครั้งที่ทาหรือปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

**สามารถแก้อาการเป็นตะคริวได้** เพราะพริกจะช่วยกระตุ้นบริเวณที่เป็นทำให้รู้สึกร้อนขึ้น

**เป็นสารป้องกันตัว** มีการผลิตสเปรย์ป้องกันตัว โดยมีพริกเป็นส่วนประกอบสำคัญในสารสเปรย์ดังกล่าวนี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต แต่ถ้าฉีดเข้าตาโดยตรงจะทำให้ตามองไม่เห็นเป็นเวลา 2-3 นาที ซึ่งนานเพียงพอที่จะแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ ผู้ผลิตอาหารสัตว์บางรายผสมพริกลงในอาหารนกเพื่อป้องกันไม่ให้กระรอกกระแตมาแย่งอาหารนกไปกิน

**ใช้เป็นส่วนประกอบอาหารสัตว์เพื่อทดแทนสารปฏิชีวนะ** ภายใต้โครงการวิจัยสมุนไพรรักษาโรคสัตว์เสริมสร้างสุขภาพป้องกันโรคระบาดในไก่

นอกจากนี้พริกยังถูกนำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ ตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการศึกษาวิจัย เช่น การใช้ไล่แมลงศัตรูพืช ใช้ป้องกันไม่ให้เพรียงมาเกาะท้องเรือ เป็นต้น

#### บรรณานุกรม

งานวิจัยระบบ พริกลดไขมันได้ available from

[www.biotech.or.th/biotechnology-th/newsdetail.asp?id=2278](http://www.biotech.or.th/biotechnology-th/newsdetail.asp?id=2278) (2010, Aug. 4)

ชวนพิศ อรุณรังสิกุล งานเทคโนโลยีเมล็ดพันธุ์พืช ฝ่ายปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง

ม. เกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จ.นครปฐม available from :

<http://clgc.rdi.ku.ac.th/article/seed/chilli/chilli.html> (2010, Aug. 4)

ประโยชน์ทางยาของพริก available from :

<http://www.thaifitway.com/Education/ndata/n2db/question.asp?QID=21> (2010, Aug. 4)

พริกขี้หนู available from :<http://www.wattano.ac.th/pantip/webharan/prikkeenu.htm> (2010, Aug. 4)

พริก available from : <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81> (2010, Aug. 4)

<http://variety.teenee.com/science/4760.html> (2010, Aug. 10)

