พริกไทยเม็ดดำ ในพริกไทยเม็ดดำจะพบ “ไพเพอร์รีน” หรือ Piperine ปริมาณมาก เป็นสารสำคัญที่ให้กลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน ซึ่งมีผลงานวิจัยที่พบว่าสารไพเพอร์รีน สามารถช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินเพื่อลดความอ้วนได้ นอกจากนี้ยังใช้ในการลดไข้ ลดอาการเจ็บปวด และลดอักเสบได้ดี

ที่มาของพริกไทยเม็ดดำ

พริกไทยจัดว่าเป็นพืชที่อยู่ใรวงศ์ PIPERACEAE โดยมีชื่อเรียกอื่นๆ อีกหลายชื่ออย่างเช่น พริกไทยเม็ดดำ พริกไทยเม็ดขาว พริกไทยล่อน และพริกไทยน้อย เป็นต้น มีถิ่นกำเนิดมาจากบริเวณเทือกเขาทางตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศอินเดีย และยังเป็นพืชเศรษฐกิจในประเทศเขตร้อนอีกด้วย สำหรับประเทศไทยก็ถือว่าเป็นพืชเศรษฐกิจด้วยเช่นกัน ซึ่งนิยมปลูกมากในจังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด

สรรพคุณของพริกไทย

ตำรายาไทย: ใช้ เมล็ด ลดอาการท้องอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ให้ผายเรอ ช่วยเจริญอาหาร ,แก้กองลม , บำรุงธาตุ , แก้ลมอัมพฤกษ์ , แก้มุตตกิต , แก้ลมสัตถกะวาตะ , แก้ลมอันเนื่องจากอวัยวะสืบพันธุ์ , แก้ลมมุตตฆาต (ลมที่ทำให้ท้องลั่นโครกคราก) ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้ตัวเย็นรู้สึกร้อนเหงื่อออกสบาย ขับปัสสาวะ กระตุ้นประสาท บำรุงธาตุ บำรุงไฟธาตุ แก้อาหารไม่ย่อย ผลและเมล็ด รักษาอาการปวดกระเพาะอาหาร อาเจียน แก้ลม จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในกระเพาะ ท้องเสีย แก้ปวดท้อง ปวดฟัน แก้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย แก้หวัด ทำให้น้ำลายออกมาก ช่วยให้น้ำย่อยหลั่งมากขึ้น ทำให้อยากอาหาร แก้อ่อนเพลีย กษัยกร่อนแห้ง แก้บิด ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตะคริว แผลปวดเพราะสุนัขกัด ฝี สะอึก ห้ามเลือด ยาหลังคลอดบุตร ปวดศีรษะ แก้อาหารเป็นพิษ ตำรายาอินเดีย ใช้กลั้วคอ แก้เจ็บคอ ลดไข้

นอกจากนี้บัญชียาจากสมุนไพร: ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศ คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ปรากฏการใช้พริกไทยในยารักษาอาการโรคในระบบต่างๆของร่างกาย ได้แก่ ตำรับ **“ยาประสะกานพลู”** มีส่วนประกอบของพริกไทยร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ

ตำรายาไทยพริกไทยจัดอยู่ใน **“พิกัดตรีกฎก”** แปลว่าของที่มีรสร้อน 3 อย่าง เป็นพิกัดยาที่ประกอบด้วยเครื่องยา 3 อย่าง ในปริมาณเสมอกันคือ เมล็ดพริกไทย เหง้าขิงแห้ง และดอกดีปลี มีสรรพคุณแก้โรคที่เกิดจากวาตะ(ลม) เสมหะ และปิตตะ(ดี) ในกองธาตุ กองฤดู กองอายุ และกองสมุฏฐาน **“พิกัดตัวยาเผ็ดร้อน 6 ชนิด”** คือการจำกัดจำนวนตัวยาเผ็ดร้อน 6 ชนิด คือ พริกไทย ดีปลี ผลผักชีลา ใบแมงลัก ผลกระวาน ใบโหระพา มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด ช้ำบวม ช่วยย่อยอาหาร

พริกไทยใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญใน**ยาแผนโบราณของจีนและอินเดีย** ใช้แก้หวัด ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดประจำเดือน คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย

1. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี

เนื่องจากพริกไทยมีรสร้อนแรง จึงช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะ ช่วยให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดการเกิดก๊าซในระบบทางเดินอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ อีกด้วย

2. ลดระดับคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด

พริกไทยดำ สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้ เนื่องจากในพริกไทยดำมีส่วนประกอบของสาร “ไพ

เพอร์รีน” ที่มีคุณสมบัติในการควบคุมการก่อตัวของเซลล์ไขมันใหม่ให้ลดลง พร้อมกับทำลายเซลล์ไขมันเก่าที่สะสมอยู่ภายในร่างกายให้หมดไป ทำให้ไม่เกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งเป็นสำเหตุสำคัญ ที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

3. ช่วยลดความอ้วน

จากงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า พริกไทยอาจมีส่วนช่วยในการลดความอ้วนและลดน้ำหนักได้เมื่อมีฤทธิ์ทั้งช่วยกระตุ้นการหลั่งของกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดี และ ยังช่วยควบคุมการก่อตัวของเซลล์ไขมัน ไม่ให้ไขมันที่ไม่ดีในเลือดเพิ่มสูง หากผู้ที่มีโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน รับประทานพริกไทยในปริมาณที่เหมาะสม ก็อาจกลับมามีน้ำหนักที่ปกติได้

4. ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุที่สำคัญได้ดีขึ้น

ปัจจุบัน มีรายงานว่า สารไพเพอรีน ในพริกไทยดำสามารถช่วยให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุที่สำคัญได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเซเลเนียม วิตามินบี เบต้าแคโรทีน เคอร์คูมิน รวมทั้งสารอาหารอื่น ๆ ทำให้หากได้รับพริกไทยคู่กับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เช่น ขิง ข่า ขมิ้นชัน ฯลฯ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารต่าง ๆ มากขึ้น

วิธีปลูกพริกไทย

1. เลือกเถาพริกไทย ให้ได้ช่วงความยาวประมาณ 5-7 ข้อ โดยในช่วง 5 – 7 ข้อนี้ ให้เลือกที่มีรากแก้ว กิ่ง และ ใบติดมาด้วย (ควรตัดออกมาปลูก 2 เถา เพื่อให้ได้ผลผลิตเยอะ และ ให้ไม้เถาเลื้อยสามารถเติบโตเป็นพุ่มไม้ได้)
2. ตัดแต่งกิ่ง โดยถ้าตามกิ่งมีใบไม้เยอะ ให้ตัดใบไม้ออก เพื่อลดการคายน้ำ
3. ขุดหลุมลึก ให้พอฝังเถาพริกไทยลงไปได้ประมาณ 3 ข้อ จากนั้น หาเสาปูนหรือเสาไม้มาปักลงดิน วางเถาพริกไทยแนบกับเสาไว้ แล้วกลบดินให้แน่น

วิธีดูแลรักษา

- ช่วงแรกให้รดน้ำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง จากนั้น ค่อย ๆ เว้นช่วง 2 – 3 วัน จนกระทั่งเมื่อโตเป็นพุ่มดีแล้ว ให้คอยรดน้ำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง โดยต้นพริกไทยจะเติบโตได้ดีที่สุด ในดินทั่วๆ ไปที่มีการระบายน้ำได้ดี และ มีอากาศ อบอุ่นและความชื้นที่พอเหมาะ