

ความสำคัญของพืชที่ถูกกล่าวถึงในอัลกุรอานและอัลหะดีษ

ซูไฮมิน เจ๊ะมะลี

บทคัดย่อ

พืชมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต โดยเป็นทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค พืชผักสมุนไพรและผลไม้หลากหลายชนิดที่ถูกระบุไว้ในอัลกุรอาน เช่น อินทผลัม องุ่น มะกอก มะเดื่อ ทับทิม พุทรา และน้ำเต้า พืชเหล่านี้ให้คุณประโยชน์กับมนุษย์มากมาย บทความนี้เป็นการรวบรวมบทอัลกุรอานที่กล่าวถึง ความประเสริฐและความจำเป็นของพืชแต่ละชนิด และท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ได้นำพืชเหล่านี้มาใช้ประโยชน์เพื่อเป็นอาหารและยา จากอัลหะดีษเมื่อ 1400 กว่าปีที่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบันที่มีการค้นพบคุณค่าทางโภชนาการ สารอาหารและสารออกฤทธิ์ทางยาที่ให้สรรพคุณในการบำรุงร่างกายและรักษาโรคมามากมายจากพืชเหล่านี้

คำสำคัญ : พืช ประโยชน์ สรรพคุณ



The importance of plants that mentioned in the Qur'an and Al-Hadith

Abstract

Plants are important to the existence of life. Including of food, housing, clothing and medicine. Various kinds of vegetables, herbs and fruits that have been identified in the Qur'an such as date, grapes, olives, figs, rubies, jujube and gourds. These plants gave many benefits to humans. This article was collected the verses of Qur'an mentioned that the rarity and prosperity of each plant. And the Prophet Muhammad (Sallallahu Alaihiwa Salam) used these plants for food and medicine. From Al Hadith over 1400 years ago which consistent with current research that had been discovered that Nutritious, Nutrients and medicinal substances that provide properties to nourish and treat diseases from these plants

Key words: plants, beneficial, properties



บทนำ

พืช หมายถึง เมล็ดพันธุ์ไม้ พืชพันธุ์ที่ใช้ ในภาษาอาหรับเรียก ฮับบะฮฺ (حَبَّة) หรือ (حُبُّوب) หรือ หมายถึง พรรณพืชทุกชนิด เรียกรวมๆ ในภาษาอาหรับว่า นَابَات (نَبَات) เรียกต้นไม้ ซึ่งหมายถึง พืชชนิดที่มี ลำต้นใหญ่มีกิ่งแยกออกไปว่า ชะยูเราะฮฺ (شَجَرَة) และชาวอาหรับเรียกสมุนไพรวัว อัลอะฮฺซ๊าบ อัลฎิบียะฮฺ (الْأَعْشَابُ الطِّبِيَّةُ)

ในคัมภีร์อัลกุรอาน มีระบุถึงพันธุ์พืชและสมุนไพรมากมายตลอดจนผลไม้เอาไว้หลายชนิด ดังนี้

1. อินทผลัม (النَّخْلُ) , (النَّخِيلُ) ชื่อสามัญ Dates ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phoenix dactylifera* L. เป็นไม้ผลที่เจริญเติบโตได้ดีในภูมิภาคที่มีอากาศร้อนและแห้งแล้งแบบทะเลทราย(อาลี, 2557/117)

อินทผลัมมีหลายสายพันธุ์และผลอินทผลัมก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น อัลบะละฮฺ (الْبَلَح) ซึ่งเป็นผลอินทผลัมช่วงก่อนสุก เมื่อเริ่มเข้าสีเรียกว่า อัลบะฮฺ (الْبَسْر) พอเริ่มสุกเรียกว่า อรรฎูบ (الرُّطْب) ส่วนอินทผลัมแห้งอย่างทั่วๆไปนั้นเรียกว่า ตัมร (تَمْر) ส่วนหนึ่งจากสายพันธุ์ของอินทผลัม คือ ชุกกะรียะฮฺ (سُكَّرِي) และอัลญะฮฺ (عَجْوَة) เป็นต้น (อาลี, 2557/118)

ประโยชน์ของอินทผลัม

- 1.1 ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยลดอาการท้องผูกและทำให้ย่อยง่าย รวมทั้งให้พลังงานสูง
- 1.2 ด้านการรักษาโรค อินทผลัมช่วยบำรุงร่างกาย ลดความหิว แก่กระหาย แก่โรควงเวียนศีรษะ ช่วยลดเสมหะ ทำให้กระดูกแข็งแรง ลดระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตสูง

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي
مِثُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا مَّنْسِيًا ﴿٦٢﴾

ที่มา : ซูเราะฮฺมัรยัม อายะฮฺที่ 23

ความว่า ความเจ็บปวดใกล้คลอดทำให้นางหลบไปที่โคนต้นอินทผลัม นางได้กล่าวว่า โอ้ หากฉันได้ตายไปเสียก่อนหน้านี้ และฉันเป็นคนไร้ค่าถูกลืมเสียก็ดี

وَهَزَى إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ
رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٦٥﴾

ที่มา : ซูเราะฮฺมัรยัม อายะฮฺที่ 25

ความว่า และจงเขย่าต้นอินทผลัม ให้มันเอนมาทางตัวเธอ มันจะหล่นลงมาที่ตัวเธอเป็นอินทผลัมที่สุกน่ากิน

การเขย่าต้นอินทผลัมให้สะเทือนจนทำให้ผลของมันร่วงหล่นลงมา ดูจะเป็นเรื่องที่ยากเย็นยิ่งนักสำหรับผู้หญิงตัวเล็กๆ มีหน้าซำยังเป็นผู้หญิงที่เพิ่งจะคลอดบุตร แต่คำสั่งของพระผู้เป็นเจ้าในเรื่องนี้สอนให้รู้ถึงคุณค่าของความเพียร พยายาม ในการกระทำเหตุปัจจัยเสียก่อน ส่วนผลที่จะเกิดขึ้นนั้นเป็นการเอื้ออำนวยของพระผู้เป็นเจ้า (ซูฮานะฮฺฮะวะตะอะลา)

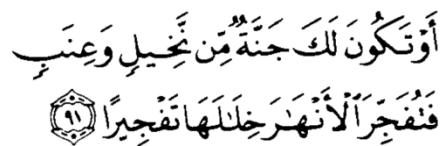
มีปรากฏในอัลหะดีษซึ่งรายงานโดย อันนะซาอีย์และอิบนุมาญะฮ์ จากท่านหญิงอาอิชะฮ์ (เราะฎียัลลอฮูอันฮา) ว่า ท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ได้กล่าวว่า “พวกท่านจงกินอินทผลัมสด (อัลบะละฮฺ) กับอินทผลัมสุกที่แห้ง (อັตตำรฺ)” (อิบนุก็อยยิม, 2541/215) นักการแพทย์ชาวมุสลิมระบุว่า ที่ท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ใช้ให้กินอินทผลัมสดกับอินทผลัมสุกที่แห้งโดยไม่ใช้ให้กินอินทผลัมที่เริ่มเข้าสี (อัลบุสรฺ) กับอินทผลัมสุกที่แห้ง เป็นเพราะอินทผลัมสด (อัลบะละฮฺ) มีสรรพคุณเป็นของเย็นและแห้ง ส่วนอินทผลัมสุกที่แห้ง (อັตตำรฺ) มีสรรพคุณเป็นของร้อนขึ้น แต่ละชนิดจะแก้กัน เหมือนกับกินทุเรียนซึ่งร้อนก็ให้กินมังคุดตามเพราะเป็นของเย็น ส่วนอินทผลัมที่เข้าสี (อัลบุสรฺ) นั้นมีสรรพคุณเหมือนกับอินทผลัมสุกที่แห้ง (อັตตำรฺ) คือเป็นของร้อน อินทผลัมมีสรรพคุณร้อนค่อนข้างมาก จึงไม่เป็นการดีที่จะรวมเอาของกินที่มีสรรพคุณร้อนกับร้อนมารวมกันหรือเย็นกับเย็นมารวมกัน (อิบนุก็อยยิม แปลโดย กษิดิษ, 2552/172)

อินทผลัมสด (อัลบะละฮฺ) มีสรรพคุณเย็นและแห้ง ทางยาแล้วมีประโยชน์ต่อปาก เหงือก และกระเพาะอาหาร แต่ไม่ดีสำหรับอก ปอด ซึ่งมีอาการอักเสบ ย่อยยาก แต่ดูดซึมเป็นสารอาหารได้ง่าย อินทผลัมที่เข้าสี (อัลบุสรฺ) มีสรรพคุณร้อนแห้ง ลดความชื้น ฟอกกระเพาะ แต่ทำให้ท้องผูกได้ (อาลี, 2557)

2. องุ่น (عَنْبٍ) ชื่อ ไม้เถาชนิด *Vitis vinifera* Linn ในวงศ์ Vitidaceae

สรรพคุณทางยาและคุณค่าทางอาหาร

การรับประทานองุ่นเป็นประจำมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้กษัย ขับปัสสาวะและบำรุงกำลัง ส่วนเครือและรากมีฤทธิ์ในการขับลม ขับปัสสาวะ รักษาโรคไขข้ออักเสบ ปวดเอ็นและปวดกระดูก อีกทั้งยังมีฤทธิ์ระงับประสาท แก้อาเจียนและแก้อาเจียนอีกด้วย (เมตไทย, 2557)



ที่มา : ซูเราะฮ์อัลอิสรอ อายะฮ์ที่ 91

ความว่า หรือให้ท่านมีสวนอินทผลัม และองุ่น แล้วทำให้มันแยกเป็นลำน้ำหลายสาย พวยพุ่งออกมาท่ามกลางมัน

ท่าน อิบนุ อัลก็อยยิม (รอฮิมะฮุลเลาะห์) กล่าวว่า : องุ่นเป็นผลไม้ที่ประเสริฐสุด มีประโยชน์ที่สุดรับประทานได้ทั้งสด แห้ง เยี้ยว และสุก เป็นผลไม้ที่รวมกับผลไม้ต่างๆ เป็นอาหารพร้อมกับอาหารหลัก เป็นแกงพร้อมกับน้ำแกงอื่น เป็นยาพร้อมกับบรรดายาทั้งหลาย เป็นเครื่องดื่มพร้อมกับเครื่องดื่มต่างๆ มีธรรมชาติเหมือนกับธัญพืช คือ ร้อนและเย็น (อิบนุก็อยยิม, 2541/257)

องุ่น ที่ดีคือ องุ่นผลใหญ่ น้ำมาก องุ่นขาวดีกว่าองุ่นดำ เมื่อมันมีรสหวานเท่ากัน ผลองุ่นที่ถูกแดดและปล่อยไว้ 2 วันหรือ 3 วัน ย่อมดีกว่าผลองุ่นที่ถูกแดดในวันแรก องุ่นมีสรรพคุณดีต่อท้อง ทำให้ถ่ายง่าย องุ่นที่ติดอยู่กับต้นจนเปลือกสีส้ม ดีสำหรับการบริโภคเป็นอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง สารอาหารขององุ่นมีสรรพคุณเหมือนกับมะเดื่อและลูกเกด แต่การกินองุ่นมากๆ อาจทำให้ปวดศีรษะได้ ให้กินทับทิมหรือกล้วยแก้ว

สรรพคุณขององุ่นทำให้อารมณ์ดีและทำให้มีน้ำมีนวล ถือเป็นราชาผลไม้หนึ่งในสามชนิด คือ องุ่น, อินทผลัม และมะเดื่อ มีรายงานระบุว่า ท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ชอบรับประทานองุ่นและแตงโม (อิบนุก็อยยิม, 2549/718)

เมล็ดองุ่นมี OPC (Oligomericproanthocyanidins) ซึ่งเป็นสารที่จัดอยู่ในกลุ่ม ไบโอฟลาโวนอยด์ ที่มีมากในพืช กล่าวกันว่า โอฟีซี มีฤทธิ์เป็นสารล้างพิษที่ดีกว่า วิตามินซี และวิตามินอี ถึง 50 เท่าในการกำจัดสารพิษที่เกิดภายในเนื้อเยื่อทั่วไปและในเนื้อเยื่อไขมัน นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติในการล้างผนังหลอดเลือดให้สะอาด เพื่อให้เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้สะดวกและคล่องตัว โดยเฉพาะที่สมองและปลายมือปลายเท้า แคมยังมีผู้อ้างว่า สาร โอฟีซี ป้องกันโรคตาใส อันเกิดจากความเสื่อมของประสาทรับแสงที่จอภาพด้านหลังของลูกตาได้ด้วย นอกจากนี้ สารโอฟีซี จะมีอยู่ในเปลือกขององุ่นแดงเป็นส่วนใหญ่ มีสรรพคุณป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย (สุวัฒน์, 2547/103-104)

มีการกล่าวว่า องุ่น แก้วโรคผิวหนัง สิวฝ้า ผิวอักเสบเป็นหนอง โดยการเอาผลองุ่นแดง 50 ลูก ต้มในน้ำเดือดจนเหลือแค่ 1/3 แล้วเก็บไว้ดื่มพร้อมกับกินลูกองุ่น (อัศฺมาลิกอัลกรุญบี, 2541/25)

3. มะกอก (زَيْتُون) ไม้ต้นขนาดใหญ่ *Spondias pinnata* Kurz ในวงศ์ Anacardiaceae ประโยชน์ทางยา

ผล มีรสเปรี้ยวหวานเย็น แก่เลือดออกตามไรฟัน และต้านอนุมูลอิสระ (วิตามินสูง) แก่ธาตุพิการ แก่บิด แก่ตีพิการ ทำให้ชุ่มคอ แก่กระหาย

ผล เปลือก ใบ เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงสายตา แก่กระหายน้ำทำให้ชุ่มคอ และเลือดออกตามไรฟัน แก่ร้อนใน หอบ และสะอึก ใช้เมล็ดแห้ง 2 – 3 ลูก เผาไฟให้เป็นถ่าน แล้วนำไปแช่น้ำ กรองเอาน้ำดื่ม (เมตไทย, 2557)

❖ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ
كَمْشَكَوْهُ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ
الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ
مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا
يُضْيِئُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي
اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ
لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

ที่มา : ซูเราะฮ์อันนูร อายะฮ์ที่ 35

ความว่า อัลลอฮ์ทรงเป็นดวงประทีปแห่งชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน อุปมาดวงประทีปของพระองค์เสมือนดังช่องตามผนังที่มีตะเกียง ตะเกียงนั้นอยู่ในโคมแก้ว โคมแก้วเป็นเสมือนดวงดาวที่ประกายแสง ถูกจุดจากน้ำมันของต้นไม้ที่มีความจำเริญคือต้นมะกอก มันมิได้อยู่ทางตะวันออก และมีได้อยู่ทางตะวันออก น้ำมันของมันแทบประกายแสงออกมา แม้ไฟได้กระทบมัน ดวงประทีปซ้อนดวงประทีป อัลลอฮ์ทรงนำทางด้วยดวงประทีปของพระองค์แก่ผู้ที่พระองค์ทรงประสงค์ และอัลลอฮ์ทรงยกอุทาหรณ์ทั้งหลายนี้เพื่อมนุษยชาติ และอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงรอบรู้ทุกสิ่ง

มี อัลอะดีษะระบุว่า “พวกท่านจงรับประทานมะกอกและทาด้วยน้ำมันมะกอกเพราะน้ำมันมะกอกนั้นมาจากต้นไม้ที่จำเริญ” (จากท่านอบูฮุร็อยเราะฮฺ (เราะฎียัลลอฮูอันฮู) บันทึกโดย อัตติรมิซียฺและอิบนุมาญะฮฺ, 3319; สุนันอัตติรมิซียฺ, 1851)

ชาวอาหรับเรียกมะกอกรวมๆ ว่า “ซัยตูน” (زَيْتُون) ซึ่งมาจากคำว่า ซัยต (زَيْت) คำว่า “ซัยต” ยังหมายถึง น้ำมันที่สกัดจากมะกอกหรือน้ำมันพืชโดยทั่วไป เช่น ซัยตซัยตูน (น้ำมันมะกอก), ซัยตซุรเราะฮฺ (น้ำมันข้าวโพด) และซัยตอันนัคละฮฺ (น้ำมันปาล์ม) เป็นต้น

คำว่า “ซัยต” ถูกระบุไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน 1 แห่งในบทอันนูร आयะฮฺที่ 35 มีใจความว่า: อัลลอฮฺทรงเป็นดวงประทีปแห่งชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน อุปมาดวงประทีปของพระองค์เสมือนดังช่องตามผนังที่มีตะเกียงอยู่ภายใน ตะเกียงนั้นอยู่ในโคมแก้ว อันโคมแก้วนั้นประหนึ่งดังดวงดาวที่ประกายแสงออกมา โดยมันถูกจุดขึ้นจาก (น้ำมัน) ของต้นไม้ที่มีความจำเริญ คือ ต้นมะกอก มันมิได้อยู่ทางตะวันออก และมีได้อยู่ทางตะวันตก น้ำมันของมันแทบจะประกายแสงออกมา แม้ว่ามันได้สัมผัสกับลมก็ตาม (อาลี, 2557)

ที่ว่า ต้นมะกอกมิได้อยู่ทางตะวันออก และมีได้อยู่ทางตะวันตกนั้น เพราะมันเป็นไม้อืนต้นที่ขึ้นอยู่ในเขตทะเลทรายของดินแดนกึ่งกลางของโลกตามแผนที่ ความร้อนและแสงแดดได้แผดเผาผลมะกอกจนสุกอม และน้ำมันที่สกัดจากผลมะกอกนั้นก็ใสสะอาด ความใสสะอาดของน้ำมันมะกอกเกือบจะประกายแสงออกมาในตัวมันเอง แม้ว่าจะไม่ได้เอาไฟไปจุดให้มันลุกโพล่ง ความของอายะฮฺนี้เป็นการอุปมาอุปไมยความบริสุทธิ์แห่งหลักคำสอนของอิสลามที่ พระองค์อัลลอฮฺ (ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา) ทรงประทานให้กับเหล่ามวลบ่าว นอกเหนือจากความมหัศจรรย์ของต้นมะกอกและน้ำมันของมัน (อาลี, 2557)

ส่วน คำว่า “อัสซัยตูน” นั้นถูกระบุไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน 6 แห่งด้วยกัน ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องราวของสวนผลไม้ที่มีผลไม้มากชนิด และกล่าวถึงผลไม้ในสวนสวรรค์ พระองค์อัลลอฮฺ (ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา) ทรงสาบานด้วยมะเดื่อและมะกอกในบทอัลติิน आयะฮฺที่ 1 ซึ่งนักวิชาการอธิบายว่าการสาบานด้วยมะเดื่อและมะกอกเป็นนัยระบุถึง ภูเขามะกอกเทศ ในดินแดนปาเลสไตน์ ซึ่งเป็นนิวาสถานของท่านศาสดาอีซา (อะลัยฮิซซาลาม) ทั้งนี้นับแต่สมัยโบราณเมื่อหลายพันปีก่อน ดินแดนปาเลสไตน์มีการเพาะปลูกมะกอกและมะเดื่อ มีหลักฐานยืนยันว่า ชาวเยรูซาเล็ม ซึ่งเป็นชาวคานาอัน (กันอาน) เป็นกลุ่มชนรุ่นแรกๆ ที่ทำการเพาะปลูกมะกอกมะเดื่อ และองุ่น ในดินแดนนี้ และยังรู้จักการสกัดน้ำมันจากผลมะกอกอีกด้วย (อาลี, 2557)

4. มะเดื่อ (التَّيْنُ) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus carica* Linn ชื่อวงศ์ Moraceae

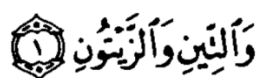
สรรพคุณทางยา (เมดไทย, 2557)

4.1 เปลือกต้น รสฝาด แก้ท้องร่วง ชะล้างบาดแผล สมานแผล แก้ประดง ผื่นคัน แก้ไข้ท้องเสีย ใช้รากสดน้อยและแก้ธาตุพิการ

4.2 ราก รสฝาดเย็น แก้ไข้ กระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษไข้ และแก้ท้องร่วง

4.3 ผล รสฝาดเย็น แก้ท้องร่วง และสมานแผล

4.4 ผลสุก เป็นยาระบาย



ที่มา : ซูเราะฮฺ อัลติิน आयะฮฺที่ 1

ความว่า ขอสาบานด้วยต้นมะเดื่อและต้นมะกอก

ท่าน อิบน์ อัลญะซี (รอฮิมะฮุลเลาะห์) กล่าวว่า : เหตุที่พระองค์อัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) ทรงสาบานด้วยผลไม้เดื่อนั้น เพราะว่า ผลมะเดื่อเป็นผลไม้ที่บริสุทธิ์จากสิ่งเจือปนที่ทำให้ระคายคอหรืออึดอัดจนหายใจไม่ออก (กล่าวคือ รับประทานแล้วสบายคอ โล่งคอ) และหนึ่งผลของมะเดื่อก็อุดดีคำ (อาลี, 2557)

มีเรื่องเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำว่า “ออตติน” และ “อัสซัยตูน” ที่ถูกระบุเอาไว้ในบท ออตติน นักวิชาการอธิบายว่า ออตติน เป็นชื่อของมัสยิดที่นครดามัสกัส และอัสซัยตูน เป็นชื่อมัสยิดที่นครบัสตุลมักดิส (กรุงเยรูซาเล็ม) บ้างก็ว่า ออตติน คือ มัสยิดที่ท่านศาสดานวซ (อะลัยฮิซซาลาม) สร้างบฏูเขาญดี บ้างก็ว่า เป็นชื่อของภูเขาในผืนแผ่นดินขาม (ซีเรีย) แต่ ท่านอิบนุ ญะรียร์ (รอฮิมะฮุลเลาะห์) กล่าวว่า : ที่ถูกต้องคือ ออตติน นั้นหมายถึง ผลไม้ที่ถูกรับประทาน และอัสซัยตูน ก็คือ ผลไม้ที่ถูกสกัดน้ำมันของมันออกมา” กล่าวคือ ออตติน คือ ผลมะเดื่อ และซัยตูน คือ มะกอก (อิบนุญะรียร์, 2544/504)

ชัยคุ มุฮัมมัด มะฮฺมูด อับดุลลอฮ์ มีความเห็นว่า “การสาบานในคัมภีร์อัลกุรอานจะมีรายงานมา 2 ชนิด บางทีก็เป็นเพราะความประเสริฐ บางทีก็เป็นเพราะคุณประโยชน์ และการสาบานด้วยมะเดื่อและมะกอกนั้น มีระบุมาเนื่องจากคุณประโยชน์สำหรับมนุษย์ ผลไม้ทั้งสองเป็นทั้งเครื่องดื่ม อาหาร ยารักษาโรค และแกงที่ใช้จิ้ม การกล่าวผลไม้ทั้งสองคู่กันเพื่อบ่งถึงสรรพคุณที่สมบูรณ์ มะเดื่อกับมะกอกเป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบโดยมนุษย์สามารถหยิบกินตามที่เขา ต้องการทั้งอาหาร ไวตามินและแร่ธาตุ (อาลี, 2557)

มนุษย์ รู้จักมะเดื่อมาแต่โบราณ และปลูกมะเดื่อมามากกว่า 4,000 ปีมาแล้ว มะเดื่อถูกระบุไว้ในคัมภีร์เตออตและคัมภีร์อินญิล เป็นไม้ยืนต้นที่แพร่หลายในเขต เมดิเตอร์เรเนียน โซเครติสและโฮมิรุส ต่างก็กล่าวถึงมะเดื่อ และพลาโตก็ขอรับประทานผลมะเดื่อเป็นอันมาก ด้วยเหตุนี้จึงเรียกผลมะเดื่อว่า “มิตรของนักปรัชญา” (อาลี, 2557)

พวก ฟินีเซียนก็นิยมใช้ผลมะเดื่อเป็นอาหารและยารักษาโรค และพวกอียิปต์โบราณก็ใช้ผลมะเดื่อในการรักษาอาการเจ็บปวดของกระเพาะอาหาร ท่านอิบนุ ซีน่า กล่าวว่า มะเดื่อมีประโยชน์เป็นอันมากสำหรับสตรีมีครรภ์และสตรีที่กำลังให้นมทารก ส่วนอรรอซีย รายงานว่า : มะเดื่อจะมีสรรพคุณลดกรดในร่างกายและขจัดผลข้างเคียงของกรด (อาลี, 2557)

ท่าน อัลมุวัฟฟัก อัลบัฆดาดี กล่าวว่า ผลมะเดื่อให้สารอาหารมากที่สุดในบรรดาผลไม้ด้วยกัน มีสรรพคุณทำให้อารมณ์อ่อนโยน ดับกระหาย บรรเทาอาการไอเรื้อรัง และทำให้ปัสสาวะคล่อง การรับประทานผลมะเดื่อขณะท้องว่างมีผลดีในการเปิดหลอดอาหาร ท่านอิบนุ อัลกอยยิม กล่าวว่า “ผลมะเดื่อที่ดีที่สุดคือชนิดที่มีเปลือกสีขาว มีสรรพคุณขับก้อนนิ่วในไตและทางเดินปัสสาวะและลดอาการเป็นพิษ มะเดื่อเป็นผลไม้ที่ให้สารอาหารมากที่สุด มีประโยชน์ต่ออาการเจ็บคอและหน้าอก ลำดับและน้ำมัน” (อาลี, 2557)

ผล มะเดื่ออุดมด้วยไวตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะ B1 B2 และ C และแคโรทีนของไวตามิน A และยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ อาทิเช่น เหล็ก แคลเซียม และทองแดง แร่ธาตุเหล่านี้มีประโยชน์ต่อเซลล์ในร่างกายและการฟอกเลือด มีประโยชน์สำหรับคนที่ขาดเลือด นอกจากนี้ผลมะเดื่อยังมีเปอร์เซ็นต์ของน้ำตาลระหว่าง 18-30 % ตามความสดและแห้ง ผลมะเดื่อสดปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 70 แคลอรี ถึง 267 แคลอรี เมื่อเทียบกับผลมะเดื่อแห้ง (อาลี, 2557)

ด้วยเหตุนี้ผู้ที่รับประทานผลมะเดื่อจะมีกำลังวังชาและทนต่อความหนาวได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีผลงานวิจัยเกี่ยวกับสรรพคุณทางยาของผลมะเดื่อออกมามากมาย แต่ดูเหมือนว่า ในบ้านเรา (เมืองไทย) ไม่ค่อยได้รับข้อมูลดังกล่าว อีกทั้งผลมะเดื่อก็คือผลไม้ที่หายากในบ้านเรา บางคนไม่รู้จักเสียด้วยซ้ำไป คนที่เคยไปทำฮัจญ์หรืออุมเราะฮ์ ก็มักจะซื้อมาฝากถึงจะได้รับประทานกัน (อาลี, 2557)

5. ทับทิม (الرَّيْمَانُ) ชื่อไม้พุ่มชนิด *Punica granatum* Linn. ในวงศ์ Punicaceae เนื้อที่หุ้มเมล็ดสีแดงใสคล้ายพลอยทับทิม กินได้ เปลือกของต้น ของผล และของราก ใช้ทำยาได้



ประโยชน์ของทับทิม

ผลมีรสเปรี้ยว ช่วยป้องกันอาการแพ้และข้อบวมอักเสบ และป้องกันการเป็นก้อนนิ่วในไต ผลทับทิมมีสารกระตุ้นทำให้มีความกระชุ่มกระชวย บำรุงหัวใจและระบบประสาท (เมดไทย, 2557)

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ
مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا
حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

ที่มา : ซูเราะฮฺ อัล อันอาม อายะฮฺที่ 141

ความว่า และพระองค์นั้นคือผู้ที่ทรงให้มีขึ้น ซึ่งสวนทั้งหลายทั้งที่ถูกให้มีขึ้น และไม่ถูกให้มีขึ้น และต้นอินทผลัมและพืช โดยที่ผลของมันมีต่าง ๆ กัน และต้นชัยตุณ และต้นทับทิม โดยที่มีความละม้ายคล้ายกัน และไม่ละม้ายคล้ายกัน จึงบริโภคจากผลของมันเมื่อออกผล และจงจ่ายส่วนอันเป็นสิทธิ ในมันด้วย ในวันแห่งการเก็บเกี่ยวมัน และจงอย่าฟุ่มเฟือย แท้จริงพระองค์ไม่ทรงชอบผู้ฟุ่มเฟือยทั้งหลาย

นักวิชาการระบุว่า แหล่งกำเนิดของทับทิมอยู่ในเขตตะวันตกเฉียงใต้ของเอเชีย และทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของชมพูทวีปและจากชมพูทวีป (อินเดีย) ทับทิมก็เข้ามาแพร่หลายในอิหร่าน ต่อมาก็แพร่หลายสู่ภูมิภาคแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนและอียิปต์และเข้าสู่ ยุโรปในยุคต่อมา (อาลี, 2557)

ท่านอิบนุ อัลกัอยยิม (รอฮิมะฮุลลอฮฺ) ระบุว่า ความหวานของทับทิมมีผลดีต่อกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง มีประโยชน์ต่อลำคอ ออกและปอด ดีสำหรับอาการไอเรื้อรัง น้ำของผลทับทิมเป็นยาละลายอ่อนๆ และดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ช่วยให้มีสมาธิ แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่ไข้ตัวร้อน กรณีที่ได้จากน้ำทับทิมมีประโยชน์ต่อกระเพาะที่มีอาการอักเสบ ทำให้ปัสสาวะคล่อง บรรเทาอาการดีซ่าน และหยุดอาการท้องเสียได้ชะงัด และหยุดอาการอาเจียนคลื่นไส้ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง (อิบนุกัอยยิม, 2541/237)

ทับทิม มี 3 ชนิด คือ ชนิดหวาน เปรี้ยว และอมเปรี้ยว ทับทิมชนิดหวานมีน้ำตาลประมาณ 7-10% มีน้ำ 81% โปรตีน 0.6% ไขมัน 0.3% มีไฟเบอร์หรือใยอาหาร 2% และมีแร่ธาตุจำพวกเหล็ก ฟอสฟอรัส กำมะถัน แคลเซียม โพแทสเซียมและแมกนีเซียม และมีวิตามิน C ค่อนข้างมาก สำหรับผลทับทิมที่มีรสเปรี้ยวจะมีเปอร์เซ็นต์ของน้ำตาลไม่มาก แต่มีกรดมะนาวสูงถึง 2% ซึ่งถือว่าในผลทับทิมมีมากกว่าในมะนาว เมล็ดของทับทิมชนิดนี้มีโปรตีน 9% และไขมัน 7% (อาลี, 2557)

เปลือก ภายนอกของผลทับทิมมี Tannic Acide จึงนิยมเอาเปลือกทับทิมแห้งมาบดละเอียดเป็นยาแก้ท้องเสียและอาการเป็นบิด และบรรเทาอาการเลือดออกในระบบย่อยอาหาร บางทีก็ใช้เปลือกต้มสุกเพื่อบรรเทาอาการที่วุ่นเหมือนกัน เปลือกของผลทับทิมยังมีสรรพคุณในการขับพยาธิ เพราะเปลือกทับทิมมีสารเพเลตเียร์รีน (Pelletierine) นอกจากนี้ยังนิยมใช้เปลือกทับทิมเป็นส่วนผสมในการทำสีกงทน และใช้ในการฟอกหนังสัตว์ และการย้อมผิวร่วมกับเฮนน่าอู (เทียน) เปลือกของส่วนรากทับทิมก็มีสรรพคุณในการขับพยาธิ

และบรรเทาอาการท้องเสีย ดอกทับทิมที่นำมาต้มสุกก็มีสรรพคุณที่เหมือนกัน และมีสรรพคุณแก้โรคเหงือก เช่น เหงือกบวม รำมะนาด เป็นต้น (อาลี, 2557)

น้ำทับทิมคั้นจากทับทิมชนิดที่มีรสเปรี้ยว ช่วยป้องกันอาการเมาและข้อบวมอักเสบ และป้องกันการเป็นก้อนนิ่วในไต ผล ทับทิมมีสารกระตุ้นทำให้มีความกระชุ่มกระชวย บำรุงหัวใจและระบบประสาท มีประโยชน์สำหรับผู้มีอาการประสาทอ่อนๆ เมื่อนำเอาน้ำทับทิมหยอดจมูกหรือผสมกับน้ำผึ้งจะช่วยรักษาอาการเยื่อโพรง จมูกอักเสบและทำให้ทางเดินหายใจสะอาดและดีสำหรับอาการจามเนื่องจากหวัดและมีน้ำมูก (อาลี, 2557)

6. พุทรา (السِّدْرُ) ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ziziphus mauritiana* Lam ในวงศ์ Rhamnaceae
การใช้ประโยชน์ (ประยอด, 2560)

- 6.1 เปลือกลำต้น ใช้ต้มกินแก้อาการจุกเสียด แก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง แก้อาเจียน
- 6.2 ใบ นำมาตำสดๆ ใช้สมุ้ศีรษะ แก้อาการเป็นหวัดคัดจมูก ใบพุทราต้มสุกแก้ท้องเดินและขับพยาธิ ทำให้รากผม ขนแข็งแรง และมีสรรพคุณในการรักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจและปอด
- 6.3 ผล พุทรา มีรสหวาน กลิ่นหอม ส่วนประกอบที่สำคัญในผลพุทราคือ น้ำตาลขององุ่นและฟรุกโตส และกรดพุทรา (Acide Zizyphique) ขับเสมหะ มีประโยชน์สำหรับผู้มีอาการไอ และกระเพาะเป็นหนอง ผลสุก เป็นผลไม้ทานสดหรือแปรรูปโดยการกวนหรือดอง มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ และคุณสมบัติเป็นยาระบาย ผลดิบ มีรสฝาด ใช้รักษาอาการไข้ตัวร้อน

فَاعْرِضُوا فَاَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ
وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِ كُلٍّ خَمَطٍ
وَآتَيْنَاهُ وَشْيَ عَمْرِو بْنِ لَيْسٍ

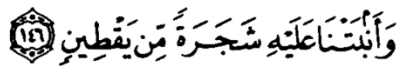
ที่มา : ชูเราะฮ์ สะบะอ์ อายะฮ์ที่ 16

ความว่า แต่พวกเขาได้ผินหลัง ดังนั้น เราจึงปล่อยน้ำจากเขื่อนให้ท่วมพวกเขา และเราได้เปลี่ยนให้พวกเขาสวนสองแห่งของพวกเขา แทนสวนอีกสองแห่ง มีผลไม้ขมและต้นไม้พุ่ม และต้นพุทราบ้างเล็กน้อย

ท่านอัลบุคอรีและมุสลิมะห์เรื่องนี้เอาไว้ ท่านอิบนุ กะษีร (รอฮิมะฮุลเลาะห์) ได้เล่าจากท่าน กอตาดะฮ์ (รอฮิมะฮุลเลาะห์) ว่า “พวกเราเคยพูดคุยถึงต้นพุทราที่ไร่นา (ซิดริน มัคญูด) ส่วนพุทราในโลกนี้มีหนามและมีผลน้อย” ท่าน ฮาฟิซ อัชชะฮิบี (รอฮิมะฮุลเลาะห์) กล่าวว่า การอาบน้ำด้วยพุทราจะทำให้ศีรษะสะอาดหมดจดยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด และจะดับความร้อน และท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะซัลลัม) ได้ระบุถึงพุทราในการอาบน้ำศพอันนะบะกะ (النَّبَق) คือ ผลของพุทรา มีลักษณะคล้ายผลชะอูร์ (الزَّعْرُورُ) รับประทานแล้วทำให้อารมณ์เป็นปกติ และเคลือบกระเพาะอาหาร ท่านอิบนุ อัลกัอยยิม (รอฮิมะฮุลเลาะห์) กล่าวว่า “ผลของพุทรา มีประโยชน์ในการบรรเทาอาการท้องเสีย และบรรเทาอาการดีซ่าน บำรุงร่างกายทำให้เจริญอาหาร” (อิบนุ กัอยยิม, 2541/304)

7. น้ำเต้า (الدُّبَّاءُ) ชื่อไม้เถาวัลย์ชนิด *Lagenaria siceraria* Standl ในวงศ์ Cucurbitaceae อยู่ในจำพวกฟักแฟงผลกินได้

น้ำเต้า มีสรรพคุณเย็นและชื้น มีผลงานวิจัยยืนยันว่า น้ำเต้ามีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ชราภาพ ใบของน้ำเต้ามีสรรพคุณบรรเทาอาการพุพองและผื่นคัน และยังคงพบอีกว่า น้ำเต้ามีผลในการลดอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะและอาการปัสสาวะยาก (อาลี, 2557)



ที่มา : ชูเราะฮฺ อัศคือฟฟาต आयะฮฺที่ 16

ความว่า และเราได้ให้มีต้นไม้ (พันธุ์ไม้เลื้อย) น้ำเต้าอกเงยขึ้น ปกคลุมตัวเขา

มีรายงานระบุว่า ท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ขอรับประทาน “น้ำเต้า” ที่ผสมในน้ำ แกงจืดกับขนมปัง (รายงานจากท่านอะนัส (เราะฎียัลลอฮุอันฮุ) บันทึกโดย อัลบุคอรี, 2092 และ มุสลิม, 2041; อิบน์ก๊อยยิม, 2541/307)

ใน ผลน้ำเต้า มีส่วนประกอบเป็นน้ำถึง 94.7% น้ำตาลเล็กน้อยและเส้นใยอาหาร ผลน้ำเต้าปริมาณ 100 กรัมจะให้พลังงาน 65 แคลอรีเท่านั้น เป็นอาหารอย่างที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก มีสารโซเดียม ประกอบอยู่น้อยมาก จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีการความดันโลหิตสูง แต่อุดมด้วยโปตัสเซียม ซึ่งมีสรรพคุณในการทำให้ปัสสาวะคล่อง แร่ธาตุสำคัญในผลน้ำเต้า ได้แก่ โปตัสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก กำมะถัน และคลอไรด์ มีวิตามิน A อยู่มาก น้ำของผลน้ำเต้ามีประโยชน์สำหรับผู้มีอาการไข้ตัวร้อน ดับกระหายและแก้อาการปวดศีรษะเมื่อดื่มน้ำของมันหรือนำเอาน้ำของมันมาทาใบ หน้า เป็นยาระบายอ่อนๆ ออกฤทธิ์เร็ว (อาลี, 2557)

มีหลักฐานยืนยันว่า น้ำเต้ามีสรรพคุณในการป้องกันโรคมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งที่ปอด ท่านอิบนุ อัล ก๊อยยิม (รอฮิมะฮุลเลาะห์) ระบุว่า คำว่า ยักฎีน (يَقِطِينَ) เป็นคำที่มีความหมายกว้าง ตามหลักภาษา หมายถึง พืชทุกชนิดที่ไม่มีลำต้น (ไม้ล้มลุก) เช่น แตงโม แพง และแตงกวา เป็นต้น แต่โดยปกติ “ยักฎีน” หมายถึง อดดับบาอและอัลกอรอ อันหมายถึง น้ำเต้า (อิบนุ ก๊อยยิม, 2541/307)

นัก พฤษศาสตร์ระบุว่าน้ำเต้ามีสายพันธุ์ในวงศ์เดียวกันมากกว่า 1,000 ชนิด มีแพร่หลายในเขตเส้น ทropic ส่วนหนึ่งได้แก่ อัลกอรออัลอะชะลีย (น้ำเต้าหวาน) กอรออัลกุซา (แพง-ผัก) กอรออัลอะวานีย (น้ำเต้า ใหญ่) อัลอะญูร บิตติค (แตงโม) ซัมมาม (แตงไทย) อัลกออูน ต้น(บวบ) อัลลียฟ (น้ำเต้าพันธุ์เลื้อยหรือ แตงร้าน) และอัลฮันซ็อล (บวบขม) เป็นอรรอยฮาน (الرَّيْحَانُ) (อาลี, 2557)

บทสรุป

พืชที่ถูกระบุไว้ในอัลกุรอานทุกชนิดมีความสำคัญ ในบทความนี้ได้กล่าวถึงอินทผลัม ซึ่งเป็นไม้ผลที่ เจริญเติบโตได้ดีในภูมิภาคที่มีอากาศร้อนและแห้งแล้งแบบทะเลทราย อินทผลัมสุกมีฤทธิ์ร้อน ซึ่งมีสรรพคุณ ต่อระบบไหลเวียนเลือดดี ดูดซึมเป็นสารอาหารได้ง่าย สอดคล้องกับโองการอัลกุรอานที่ให้นางมัรยัม รับประทานผลอินทผลัมสุกเพื่อให้ขับเลือดหลังคลอดได้ดี มีสรรพคุณในการสมานแผลและทำให้ร่างกายฟื้นตัว ได้เร็วจากสารอาหารของผลอินทผลัม พืชชนิดที่ 2 คือ องุ่น การรับประทานองุ่นเป็นประจำมีส่วนช่วยในการ บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้กระหาย ขับปัสสาวะและบำรุงกำลัง ท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ขอรับประทานองุ่นและแตงโม ปัจจุบันพบว่า เมล็ดองุ่นมี OPC (Oligomeric proanthocyanidins) สารโอ พิซี มีฤทธิ์เป็นสารล้างพิษที่ดีกว่า วิตามินซี และวิตามินอี ถึง 50 เท่าในการกำจัดสารพิษที่เกิดภายในเนื้อเยื่อ หัวใจและในเนื้อเยื่อไขมัน พืชชนิดที่ 3 คือ มะกอก ผลรสเปรี้ยวหวานเย็น แก้เลือดออกตามไรฟัน และต้าน อนุมูลอิสระ (วิตามินสูง) แก้อาการพิษ แก้ปวด แก้ดีพิการ ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหาย และท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอ ฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ให้รับประทานมะกอกและทาด้วยน้ำมันมะกอกเพราะน้ำมันมะกอกนั้นมาจากต้นไม้ที่ จำเริญ สอดคล้องกับที่ระบุในอัลกุรอานว่า น้ำมันมะกอกเป็นน้ำมันที่บริสุทธิ์ พืชชนิดที่ 4 คือ มะเดื่อ ผล มะเดื่ออุดมด้วยวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะ B1 B2 และ C และแคโรทีนของวิตามิน A และยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ อาทิเช่น เหล็ก แคลเซียม และทองแดง แร่ธาตุเหล่านี้มีประโยชน์ต่อเซลล์ในร่างกายและการฟอกเลือด มี

สรรพคุณขับก้อนนิ่วในไตและทางเดินปัสสาวะและลดอาการเป็นพิษ มะเดื่อเป็นผลไม้ที่ให้สารอาหารมากที่สุด มีประโยชน์ต่ออาการเจ็บคอและหน้าอก ลำดับและม้าม ในอัลกุรอานระบุถึงการสาบานด้วยมะเดื่อ เนื่องจากมีคุณประโยชน์สำหรับมนุษย์ พืชชนิดที่ 5 คือ ทับทิม มีรสเปรี้ยว ช่วยป้องกันอาการแพ้และข้อบวมอักเสบ และป้องกันการเป็นก้อนนิ่วในไต ผลทับทิมมีสารกระตุ้นทำให้มีความกระชุ่มกระชวย บำรุงหัวใจและระบบประสาท ในอัลกุรอานระบุให้มีการบริโภคผลทับทิม และท่านอิบนุ อัลกัอยยิม (รอฮิมาฮุลเลาะห์) ระบุว่า ความหวานของทับทิมมีผลดีต่อกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง มีประโยชน์ต่อลำคอ ออกและปอด พืชชนิดที่ 6 คือ พุทรา มีรสหวาน กลิ่นหอม ส่วนประกอบที่สำคัญในผลพุทราคือ น้ำตาลฟรุคโตส และกรดพุทรา (Acide Zizyphique) ขับเสมหะ มีประโยชน์สำหรับผู้ที่มีอาการหืด และกระเพาะเป็นหนอง ผลสุกเป็นผลไม้ที่ทานสดมีคุณสมบัติเป็นยาระบาย ผลดิบ มีรสฝาด ใช้รักษาอาการไข้ตัวร้อน ท่านฮาฟิซ อัชชะฮิรีย์ (รอฮิมาฮุลเลาะห์) กล่าวว่า การอาบน้ำด้วยพุทราจะทำให้ศีรษะสะอาดหมดจดยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด และจะดับความร้อน และท่านศาสดา (ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) ได้ระบุถึงพุทราในการอาบน้ำศพอันนะบะกะญ์ พืชชนิดที่ 7 คือ น้ำเต้า มีสรรพคุณเย็นและชื้น มีผลงานวิจัยยืนยันว่า น้ำเต้ามีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ชราภาพ ใบของน้ำเต้ามีสรรพคุณบรรเทาอาการพุพองและผื่นคัน และยังคงพบอีกว่า น้ำเต้ามีผลในการลดอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะและอาการปัสสาวะยาก มีหลักฐานยืนยันว่า น้ำเต้ามีสรรพคุณในการป้องกันโรคมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งที่ปอด ท่านอิบนุ อัลกัอยยิม (รอฮิมาฮุลเลาะห์) ระบุว่า คำว่า ยักกีน เป็นคำที่มีความหมายกว้าง ตามหลักภาษา หมายถึง พืชทุกชนิดที่ไม่มีลำต้น (ไม้ล้มลุก) เช่น แตงโม แพง และแตงกวา เป็นต้น แต่โดยปกติ “ยักกีน” หมายถึง อดดับบาอ์และอัลกอรอ อันหมายถึง น้ำเต้า ดังนั้น จากหลักฐานที่ระบุทั้งในอัลกุรอานและอัลหะดีษดังกล่าวนี้ ทำให้มีการศึกษาและวิจัยจนนำไปสู่การใช้ประโยชน์จากพืชเหล่านี้อย่างแพร่หลาย

เอกสารอ้างอิง

- กษิดิษ ศรีสง่า(แปล) (2548) การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสดามุฮัมมัด ซล. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพะมุสลิมไทย คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
- ปรียอด (2560) พุทธ(ออนไลน์). สืบค้นจาก : [http://www.prayod.com\(28/06/2562\)](http://www.prayod.com(28/06/2562)).
- เมตไทย (2557) อุ่น(ออนไลน์). สืบค้นจาก : [http://www.medthai.com\(28/06/2562\)](http://www.medthai.com(28/06/2562)).
- เมตไทย (2557) มะกอก(ออนไลน์). สืบค้นจาก : [http://www.medthai.com\(28/06/2562\)](http://www.medthai.com(28/06/2562)).
- เมตไทย (2557) มะเดื่อ(ออนไลน์). สืบค้นจาก : [http://www.medthai.com\(28/06/2562\)](http://www.medthai.com(28/06/2562)).
- เมตไทย (2557) ทับทิม(ออนไลน์). สืบค้นจาก : [http://www.medthai.com\(28/06/2562\)](http://www.medthai.com(28/06/2562)).
- สุวัฒน์ จันทรจำนง (2547) อาหารกับสุขภาพ กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ หน้า 103-104.
- อบุญอัยม (2549) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลอับนุหะซิม หน้า 718/2 หมายเลขหะดีษ 808.
- อับดุลมาลิกอัลกุฎฎีย (2541) อัลอิลลาญ บิลอะอฺฮาม พิมพ์ที่ ดารุลกุฎฎิบ อัลอิลมียะฮ์ หน้า 25.
- อาลี เสือสมิง (2557) สัตว์ และพันธุ์พืชที่ระบุในคัมภีร์อัล-กุรอาน. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสืออิสลาม กรุงเทพมหานคร.
- อับนิกอยยิม อัลญะฮียะห์ แปลโดย กษิดิษ ศรีสง่า (2552) การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสดามุฮัมมัด ซล. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพะมุสลิมไทย คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
- อับนุกัยยิม (2541) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลฮิลาล เบรุต หน้า 215.
- อับนุกัยยิม (2541) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลฮิลาล เบรุต หน้า 237.
- อับนุกัยยิม (2541) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลฮิลาล เบรุต หน้า 257.
- อับนุกัยยิม (2541) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลฮิลาล เบรุต หน้า 304.
- อับนุกัยยิม (2541) อฏฺฎิบุนนะปะวีย พิมพ์ที่ ดารุลฮิลาล เบรุต หน้า 307.
- อับนุกัยยิม (2544) ดฟชีร์อับนุกัยยิม พิมพ์ที่ ดารุลหะญูร ครั้งที่ 1 หน้า 24/504.