

เลือกกิน สมุนไพร อย่างไร ห่างไกลเบาหวาน



พท.ป.ภักกร บุรณสันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com

ใน ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคเบาหวานมากกว่า 400 ล้านคนทั่วโลก โรคเบาหวานจัดเป็นโรคไม่ติดต่อชนิดเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Disease) เกิดจากความบกพร่องในการทำงานของตับอ่อน และการผลิตฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายเรา

อาการสำคัญที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน คือ บัซสะวะ บ่อย โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน นอกจากนี้ผู้ป่วยมักมีอาการหิวบ่อย, กระหายน้ำ, ซาปลายมือ-ปลายเท้า และเป็นแผลเรื้อรัง เป็นต้น ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน จะส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดจอประสาทตาเสื่อม ตาพร่ามัว มองภาพไม่ชัด เกิดแผลกดทับ ติดเชื้อได้ง่าย (กลุ่มเชื้อรา และเชื้อแบคทีเรีย) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเกิดความพิการตามมาในภายหลัง

ตัวอย่างสมุนไพรใกล้ตัวที่มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ มะระขี้นก ตำลึง และเตยหอม เป็นต้น เรามาเรียนรู้วิธีการใช้สมุนไพรเหล่านี้เพื่อปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือดกันนะคะ

มะระขี้นก

มะระขี้นก เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่เราคุ้นตากันดี จากข้อมูลงานวิจัยในปัจจุบัน สารสำคัญรสขมในมะระขี้นกที่มีชื่อว่า **สารชาแรนติน Charantin** จะออกฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลกลูโคสจากตับ ยับยั้งการหลั่งน้ำตาลกลูโคสในลำไส้เล็ก กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาลในร่างกาย และเพิ่มความทนทานต่อน้ำตาลกลูโคสในผู้ป่วยเบาหวาน (Glucose Tolerance) นอกจากนี้ในตำรายาไทย มะระขี้นกยังมี



สรรพคุณเด่นในด้านช่วยทำให้เจริญอาหาร ระบายของเสีย ถอนพิษไข้ ฟอกเลือด บำรุงตับ และบำรุงสายตา ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงค่ะ

Tips

● น้ำมะระขี้นกสกัดเข้มข้น

สิ่งที่ต้องเตรียม:

1. มะระขี้นกสด จำนวน 5-7 ผล
2. เครื่องสกัดน้ำผลไม้แยกกาก
3. น้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1-2 ช้อนชา

วิธีทำ:

1. นำมะระขี้นกสด มาผ่าครึ่ง เพื่อลอกไส้ใน และเมล็ดออก
2. หั่นมะระขี้นกสดเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดลูกเต๋า จากนั้นนำใส่เครื่องสกัดน้ำผลไม้แยกกาก สกัดจนเป็นน้ำ
3. จะได้น้ำมะระขี้นกสดขนาดประมาณ 30 - 40 มล.

*ปรุงแต่งรสด้วยน้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1-2 ช้อนชา

● **ขนาดรับประทาน:** แนะนำให้รับประทานครั้งละ 1 แก้ว หลังอาหารเช้า-เย็น สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

● **เมนูอาหารที่แนะนำ:** มะระขี้นกผัดไข่ มะระขี้นกสดหรือลวก รับประทานเป็นผักแกล้มคู่กับน้ำพริก เป็นต้น

● **ข้อควรระวัง:** มะระขึ้นก ไม่ควรรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากเป็นยาระบายถ่ายพิษร้อน ทำให้ตัวเย็น และอาจทำให้สมดุลร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน **ผลสุกของมะระขึ้นก** (ผ่านการปรุงโดยการต้มจนสุก) ทั้งนี้เนื่องจากประกอบไปด้วย **สารซาโปนิน Saponin** และ **สารไซยาไนด์ Cyanide** ซึ่งออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท ผู้รับประทานบางรายอาจมีอาการอาเจียน ท้องร่วง หรือเกิดภาวะช็อกหมดสติได้

ตำลึง

ตำลึง ผักริมรั้วที่มีคุณค่าทางอาหารสูง จากข้อมูลการศึกษาของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เปิดเผยข้อมูลว่า ตำลึงเป็นผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ Flavonoid อยู่ในระดับสูง ทำให้มีส่วนช่วยป้องกัน และรักษาโรคต่างๆ อาทิ เช่น **โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง หรือแม้กระทั่ง โรคมะเร็ง สารคิวเคอร์บิทาซิน-บี Cucurbitacin-B ในใบ และเถาตำลึง** สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเทียบเท่ากับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน โดยสารสกัดดังกล่าวจะออกฤทธิ์ **กระตุ้นการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ เพิ่มระดับอินซูลิน ทำให้มีการสังเคราะห์ไกลโคเจนเพิ่มขึ้น ลดการเปลี่ยนไกลโคเจนมาเป็นกลูโคสเป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และช่วยลดไขมันในเลือดได้ด้วย**

Tips

● น้ำสกัดจากใบตำลึง

สิ่งที่ต้องเตรียม:

1. ใบสดของตำลึง จำนวน 20 กรัม (ประมาณ 20 ใบ)
2. น้ำต้มสุก ปริมาณ 250 มล.
3. เครื่องสกัดแยกกาก

วิธีทำ:

1. ล้างใบตำลึงให้สะอาด แล้วนำใบตำลึง และน้ำต้มสุกที่เตรียมไว้ ใส่ในเครื่องสกัดแยกกาก สกัดจนเป็นน้ำ
2. จะได้น้ำใบตำลึงสกัดขนาดประมาณ 250-300 มล. แบ่งรับประทาน 2 ครั้ง

● ขนาดรับประทาน: รับประทานครั้งละ ครั้งแก้ว (125 มล.)

ก่อนอาหาร 30 นาที เช้า-เย็น เพื่อช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



● **เมนูอาหารที่แนะนำ:** ใบตำลึงผัดไข่ แกงจืดหมูสับใส่ใบตำลึง ก๋วยเตี๋ยวหมูใส่ใบตำลึง และใบตำลึงลวกรับประทานคู่กับน้ำพริก เป็นต้น

● **ข้อควรระวัง:** ใบตำลึงมี 2 ประเภท คือ เพศผู้ และเพศเมีย ใบตำลึงเพศผู้จะมีลักษณะใบหยักมากกว่า ใบตำลึงเพศเมีย **ใบตำลึงเพศผู้** มีสรรพคุณเป็นยาระบาย **ดับพิษร้อน แก้ไข้ลดน้ำตาลในเลือด** หากรับประทานมากไปอาจทำให้ **ท้องเสีย** ได้ ดังนั้นจึง **ไม่เหมาะกับคนธาตุอ่อน**

เตยหอม

ใบเตย สมุนไพรใกล้ตัวที่มีกลิ่นหอมเย็น มักถูกนำมาปรุงแต่งกลิ่น-รสอาหาร เพื่อเพิ่มสีสันในการรับประทาน นอกจากนี้ใบเตยยังมีคุณประโยชน์นานัปการ เช่น **แก้ร้อนใน-กระหายน้ำ ช่วยบำรุงเลือด บำรุงหัวใจ ปรับสมดุลความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาเบาหวาน** ได้เป็นอย่างดี

Tips

● น้ำรากเตยหอม

สิ่งที่ต้องเตรียม:

1. รากเตยหอมสด จำนวน 100 กรัม
2. น้ำสะอาด ปริมาณ 1 ลิตร
3. หม้อต้มสแตนเลส

วิธีทำ :

1. นำรากเตยหอมที่เตรียมไว้ (ล้างให้สะอาด) มาหั่นเป็นท่อนเล็กๆ ต้มกับ น้ำสะอาด 1 ลิตร จนน้ำเดือด
2. จากนั้นลดระดับไฟ เหลือไฟอ่อน ต้มต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที จนน้ำเหลือ ¾ ของหม้อต้มสแตนเลส พักทิ้งไว้จนอุ่นเพื่อรอรับประทาน และสามารถเก็บใส่ภาชนะสะอาดเพื่อรอรับประทานในคราวต่อไป

● ขนาดรับประทาน: รับประทานครั้งละ ครั้งแก้ว (125 มล.)

ก่อนอาหาร 30 นาที เช้า-กลางวัน-เย็น

แนะนำให้ดื่มติดต่อกันทุกวัน จะช่วยขับปัสสาวะ และรักษา ระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวาน/ สำหรับบุคคลทั่วไป การดื่ม น้ำรากเตยหอมจะช่วยทำให้สดชื่น ไม่อ่อนเพลีย บำรุงกำลังดีค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ.

#หมอบ๊อค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา 😊

อ้างอิง

1. Joseph, B., & Jini, D. (2013). Antidiabetic effects of *Momordica charantia* (bitter melon) and its medicinal potency. *Asian Pacific Journal of Tropical Disease*, 3(2), 93–102. [https://doi.org/10.1016/S2222-1808\(13\)60052-3](https://doi.org/10.1016/S2222-1808(13)60052-3)
2. Habicht SD, Ludwig C, Yang RY, Krawinkel MB. *Momordica charantia* and type 2 diabetes: from in vitro to human studies. *Curr Diabetes Rev*. 2014 Jan;10(1):48-60. <https://doi.org/10.2174/1573399809666131126152044>. PMID: 24295371.
3. Munasinghe MAAK, Abeysena C, Yaddehige IS, Vidanapathirana T, Piyumal KPB. Blood Sugar Lowering Effect of *Coccinia grandis* (L.) J. Voigt: Path for a new drug for diabetes mellitus. *Experimental Diabetes Research* 2011; Article ID 978762: 4 pages.
4. Haque E, Saha SK, Islam D, Islam R. Comparative study between the effect of *Coccinia cordifolia* (leaf and root) powder on hypoglycemic and hypolipidemic activity of alloxan induced type 2 diabetic Long- Evans rats. *J Diabetes Endocrinol* 2012; 3(4): 37-43.
5. Chiabchalard, Anchalee & Nooron, Nattakarn. (2015). Antihyperglycemic effects of *Pandanus amaryllifolius* Roxb. leaf extract. *Pharmacognosy magazine*. 11. 117-22. 10.4103/0973-1296.149724.
6. Reshidan, N. H., Abd Muid, S., & Mamikutty, N. (2019). The effects of *Pandanus amaryllifolius* (Roxb.) leaf water extracts on fructose-induced metabolic syndrome rat model. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2627-0>
7. อรัญญา ศรีบุศราคัม. ตำลึง..ผักสวนครัวลดเบาหวาน. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://medherbguru.gpo.or.th/articles/D41_Coccinia.pdf [18 มิ.ย. 2561].

