



กระชายขาว

สุดยอดสมุนไพรไทยในยุค COVID-19

ดากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ทำให้คนส่วนใหญ่เริ่มที่จะมองหาตัวช่วยในการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส และสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ การบำบัดตนเองด้วยพืชสมุนไพร (หรือ Medicinal Plant-based Therapeutic) ยกตัวอย่างเช่น สมุนไพรเดี่ยวจำพวก ฟ้าทะลายโจร กระชายขาว ขมิ้นชัน พลูคาว หรือสมุนไพรตำรับ เช่น ตำรับยาห้าราก ตำรับยาตรีผลา จึงเข้ามามีบทบาทในตลาดของยา และอาหารเสริมเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น เนื่องจากสรรพคุณเด่นที่ช่วยในด้านต้านไวรัส ต้านการอักเสบ และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ดียิ่งขึ้น

สำหรับในคอลัมน์นี้เราจะมาพูดคุยกันถึงเรื่องสมุนไพร “กระชายขาว” ที่กำลังเป็นที่โด่งดังในสื่อสังคมออนไลน์ และแพลตฟอร์มต่าง ๆ กันนะค่ะ ว่าสมุนไพรตัวนี้มีดีอย่างไร และต้านเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้จริงหรือไม่ ?

ทำความรู้จักกับ “กระชายขาว”

กระชาย มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Boesenbergia rotunda* (L.) Manst. จัดเป็นพืชสมุนไพรวงศ์ตระกูลเดียวกับ ขิง-ข่า หรือที่เรียกว่า Zingiberaceae มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศจีนตอนใต้ และพบมากในโซนทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เนื่องจากสามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศป่าฝนเขตร้อน ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เด่นคือ เป็นพืชล้มลุกสามารถเก็บเกี่ยวได้ในหลายฤดู มีรากสะสมอาหารที่มีลักษณะคล้ายนิ้วมืออบน้ำ ตรงกลางพองกว่าบริเวณส่วนหัว และทำาย เปลือกสีน้ำตาลอ่อน ภายในสีเหลือง ในภาษาอังกฤษจึงเรียกกระชายว่า “Fingerroot หรือ Chinese Ginger” ลำต้นมีลักษณะเป็นเหง้าสั้น และมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย Volatile Oil ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

กระชาย เป็นสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวคนไทยมาอย่างยาวนาน ด้วยรสชาติที่เผ็ดร้อน และกลิ่นหอมฉุน จึงมักถูกนำไปปรุงอาหาร

พท.บ.ภัทกร บุณสันติกุล

แพทยแผนไทยประยุกต์ศิริราช

bhakkhaphorn@gmail.com

ในเมนูที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น เมนูขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน แกงป่า และผัดฉ่า เป็นต้น ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติให้กับมื้ออาหาร และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี โดยส่วนที่นิยมนำมาประกอบอาหารจะใช้บริเวณรากสะสมอาหาร หรือที่เราเรียกกันว่า “นมกระชาย” มีสรรพคุณทางยาในด้าน ช่วยขับลม แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ บรรเทาอาการปวดเกร็งในช่องท้องขณะมีประจำเดือนในเพศหญิง แก้อาการท้องเสีย และบิดมูกเลือด

กระชายขาว กับ การต้านภาวะติดเชื้อไวรัสโควิด-19

จากข้อมูลการศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) (TCELS) ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สารสกัดกระชายขาวมีศักยภาพในการยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส SARS CoV-2 (เชื้อไวรัสโควิด-19) ได้ เมื่อทดสอบด้วยปริมาณความเข้มข้นของสารสกัดในระดับน้อย ๆ และไม่พบความเป็นพิษต่อเซลล์

การศึกษาดังกล่าว พบว่ามีสารสกัดจากสมุนไพร 2 ชนิดที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัส SARS CoV-2 ได้ถึง 100% คือ สารสกัดจากขิง และกระชายขาว ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์ผลก็ได้พบว่า สารสำคัญจากกระชายขาวสามารถออกฤทธิ์ได้ดีที่สุด โดยสามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส SARS CoV-2 ได้ดีกว่าสารสกัดฟ้าทะลายโจรถึง 30 เท่า และดีกว่าสารสกัดขิง 10 เท่า

สารสำคัญในกระชายขาว ได้แก่ สาร Panduratin A (แพนดูราทิน-เอ) สามารถลดจำนวนเซลล์ที่ติดเชื้อได้ และ สาร Pinostrobin (พินอสโตรบิน) สามารถยับยั้งการผลิตเชื้อไวรัส SARS CoV-2 ไม่ให้ออกจากเซลล์ นอกจากนี้สารสกัดกระชายขาวสามารถ

ช่วยลดการอักเสบต่างๆที่จะเกิดขึ้นภายในร่างกาย ช่วยลดการเกิดภาวะ Oxidative Stress และ Cytokine Storm ในร่างกาย อันจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ที่สุขภาพดีได้

หากแต่การศึกษาข้างต้นนี้เป็นเพียงข้อมูลงานวิจัยขั้นพื้นฐาน และศึกษาวิจัยอยู่ในระดับเซลล์ทางห้องปฏิบัติการเท่านั้น ซึ่งในขณะนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาวิจัยในมนุษย์ในลำดับต่อไป และทาง TCELS ได้ออกมาให้ข้อมูลว่า การพัฒนาสารสกัดกระชายขาวเพื่อใช้เป็นยาสำหรับ

การรักษาการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 คาดการณ์ว่าจะใช้เวลาอย่างน้อย 1 ปี ในการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สำเร็จ

อีกหนึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสารสกัดกระชายขาวกับการต้านเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่ได้รับตีพิมพ์ลงในวารสาร Nature (พงษ์ธร กาญจนศิริรัตน์ และคณะ, 2020: ออนไลน์) พบว่า สารสกัดเอทานอลของเหง้ากระชาย และสาร Panduratin A มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์เยื่อบุไตของลิงเขียวแอฟริกัน ทั้งในระยะก่อนติดเชื้อ และหลังติดเชื้อ โดยการออกฤทธิ์ต้านไวรัสในระยะหลังติดเชื้อสามารถทำได้ดีกว่าด้วย

ผลการศึกษาดังกล่าวพบว่า สาร Panduratin A มีประสิทธิภาพในการต้านเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ได้ดีเทียบเท่ากับยา Remdesivir ยารักษาโรคที่ได้รับการอนุมัติในต้นแรก โดย FDA (องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา) และยังแสดงให้เห็นว่าสารสำคัญดังกล่าวไม่พบค่าความเป็นพิษ หรือมีความเป็นพิษต่อเซลล์น้อยมาก

ดังนั้นการศึกษานี้จึงสามารถบ่งชี้ถึงความเป็นไปได้ของการใช้สาร Panduratin A สำหรับเป็นทางเลือกใหม่ในการรักษาผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในอนาคต แต่อย่างไรก็ตามก็ยังคงจำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยในมนุษย์ และทดลองทางคลินิกเพิ่มเติม เพื่อประเมินผลทางเภสัชจลนศาสตร์ และกำหนดปริมาณสารสำคัญ Panduratin A ที่เหมาะสมกับมนุษย์ก่อนที่จะนำมาใช้ในการรักษาทางคลินิก

เสริมภูมิคุ้มกันกับกระชาย...ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

“กระชาย” จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยานานับประการ ถูกขนานนามในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น “โสมแห่ง



เมืองไทย” เนื่องจากเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ ขับลม แก้อ่อนแอ-ท้องเฟ้อ รวมถึงเป็นตัวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันที่ดี

สารสำคัญในกระชายขาวออกฤทธิ์ช่วยยับยั้งด้านการก่อการกลายพันธุ์ในร่างกาย และออกฤทธิ์ใกล้เคียงกับการรับประทานยาแอสไพริน ดังนั้นการบริโภคกระชายจึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยป้องกันโรคที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบเรื้อรังในร่างกาย

การเสริมภูมิคุ้มกันด้วยกระชายขาวสามารถทำได้โดยง่าย เริ่มต้นด้วยการรับประทานกระชายในปริมาณที่เหมาะสม อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ควรบริโภคติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะกระชายเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน อาจทำให้เกิดอาการแผลร้อนในช่องปาก ปัญหาเหงื่อกรน และเกิดภาวะใจสั่นตามมาได้

ข้อควรระวังในการรับประทานกระชายสด

1. **สตรีมีครรภ์** ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากกระชายมีฤทธิ์ร้อน และออกฤทธิ์คล้ายกับฮอร์โมนเพศหญิง จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแท้งได้ง่าย
2. **ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ** และมีภาวะท่อน้ำดีอุดตัน เพราะกระชายสามารถออกฤทธิ์ทำให้ทางเดินน้ำดีหดตัว และเพิ่มการหลั่งน้ำดี
3. **ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของไต** หรือเป็นโรคไตเรื้อรังในระยะที่ 3 เป็นต้นไป เนื่องจากกระชายอุดมไปด้วยโพแทสเซียม การบริโภคกระชายสดในปริมาณมากอาจส่งผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเกิดความผิดปกติ
4. **ผู้ป่วยที่มีภาวะกระเพาะอาหารอักเสบ หรือผู้สูงอายุ** ไม่ควรรับประทานกระชายติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจส่งผลทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้

สมุนไพรไทยนั้นมีประโยชน์มากมาย สามารถนำมาใช้เป็นทั้งอาหาร และยา เมื่อเราหันมาดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น การรับประทานเมนูอาหารที่มีส่วนผสมของกระชาย เช่น ขนมหินน้ำยา ผัดฉ่าทะเล แกงป่าลูกชิ้นปลากราย ฯลฯ เพียงเท่านี้ก็ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างสบายค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ ☺

#หมอบุ๊ สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา