

กิน 'ผักเชียงดา' ช่วยลดน้ำตาลในเลือด



ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านของภาคเหนือ ที่นิยมนำมารับประทานกับน้ำพริก โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำพริกมะพร้าว หรือบางท่านนำมาแกงกับปลาช่อนแห้ง ซึ่งนอกจากผักเชียงดาจะนำมาปรุงอาหารได้รสชาติที่อร่อยยังรับประทานแล้ว ทำขนมหรือไม่ว่า ยังมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกด้วย เนื่องจาก มีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือดให้เป็นอย่างดี

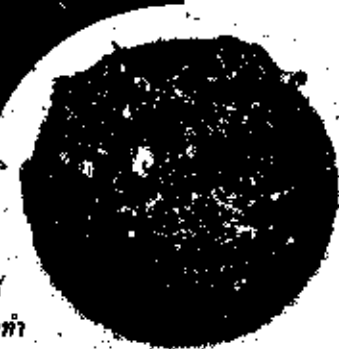
ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านวงศ์เดียวกับดอกกรักที่ใช้ร้อยมาลัย มีลักษณะเป็นไม้เถาสีเขียวเลื้อยไปเลื้อยมา ส่วนของลำต้นอยู่เหนือดิน มีสาขาสีขาว ใบเป็นใบเดี่ยว รูปร่างกลมรี ปลายแหลม ฐานใบแหลม ก้านใบยาวประมาณ 3-5 ซม. เป็นพืชที่มีอายุยืนนานเลื้อยได้ดี แคลยออกได้ตลอดปี

ทั้งนี้ นักวิจัยประเทศญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยผักเชียงดาอย่างจริงจังจนสามารถนำไปจดสิทธิบัตร และระบุว่า สารสำคัญในผักเชียงดาที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เป็นกลุ่มโพลีฟีนอลชนิดซาโปนินหลายชนิด เช่น กรดที่มีชื่อเคมียาว (3 beta, 4 alpha, 15 beta)-16, 23, 28-trihydroxyolean-12-ene-3-yl-beta-D-glucopyranuronic acid และอนุพันธ์ของกรดนี้อีกหลายชนิด ซึ่งสารสำคัญเหล่านี้จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ โดยไม่มีรสฝาดและขมจนเกินไป ทั้งยังไปลดการทำงานของ มด

ดูดไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ อีกวิธีหนึ่งใช้ร้อนที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส นาน 16 ชั่วโมงก่อนนำไปสกัดสารลดน้ำตาลออกมา และบางวิธีมีหลายขั้นตอน ใช้ทั้งความร้อนและความเย็น คาดว่าจะทำให้สารที่เป็นยาที่มีปริมาณสูงขึ้น ส่วนผลการวิจัยของเภสัชวิทยุทธศาสตร์กรมวิทยาศาสตร์สาธารณสุขที่มีคุณภาพปกติรับประทานผักเชียงดาพบว่า ลดปริมาณน้ำตาลในเลือดได้ และการบริโภคติดต่อกันนาน 28 วันไม่ทำให้เกิดอาการน้ำตาลต่ำกว่าปกติหรือระดับต่ำกว่า

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานผักอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดด้วย เช่น มะระขี้นก ตะเคียนหิน มะรุน ฯลฯ สอดคล้องไปคานาคุณคุณ จะดีกว่าบริโภคผักเชียงดาเพียงชนิดเดียว และควรรับประทานในลักษณะทางเลือกเสริมยานคนปัจจุบัน หรือใช้ป้องกันเบาหวาน สำหรับกลุ่มเสี่ยงหรือไม่เสี่ยง และไม่ควรรใช้ผักแทนยาแผนปัจจุบัน เพราะคุณภาพผักที่ปลูกหรือเกิดตามธรรมชาติไม่อาจควบคุมปริมาณสารออกฤทธิ์ได้

ผักเชียงดา ถือว่าเป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะหากเราจะนำผักเชียงदानานบริโภค แนะนำให้ต้มพอสุกกินกับน้ำพริกจะอร่อยมาก แถมทำให้สุขภาพดีอีกด้วย. (ข้อมูลจากสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)



จากนั้นยังพบปริมาณวิตามินซีและวิตามินอีสูง รวมทั้งคาร์โบไฮเดรต และสารกลุ่มฟีนอลิก ซึ่งทำให้ผักเชียงดา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต้น ใบสด ในการทำใ้ใบเชียงดาแห้ง ทำได้หลายแบบ วิธีที่หนึ่งให้คว้ใบสด ที่ 150-200 องศาเซลเซียส นาน 0.5-30 นาที ซึ่งจะทำให้มีสรรพคุณที่ดี มีรสฝาดแถมขม และหวานหอม