

คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4346 วันศุกร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 22



'พริกไทย' สมุนไพรป้องกันโรคอัลไซเมอร์

พริกไทย (Pepper) หรือ "พริกน้อย" มีถิ่นกำเนิดอยู่ในอินเดีย และเป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศในอาเซียน อย่าง เวียดนามได้กลายเป็นผู้ผลิตและส่งออกพริกไทยรายใหญ่ที่สุดของโลกไปแล้ว

พริกไทย จัดเป็นเครื่องเทศรสเผ็ดที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยมาช้านาน มีตำรับอาหารมากมายที่จะขาดพริกไทยไม่ได้ เช่น แกงเลียง คั่วกลิ้ง และสำหรับการใช้เป็นยารนั้น พริกไทยเป็นสมุนไพรที่ปรากฏอยู่ในตำรับยามากที่สุดชนิดหนึ่ง อาทิ ตำรับยาเลือด ตำรับยาแก้จุกเสียด ตำรับยาแก้กษัย ตำรับยาแก้ทางเสมหะ หอบหืด ตำรับยาแก้ทางตำรับยาแก้ริดสีดวง ซึ่งจะต้องมีพริกไทยเป็นตัวยาอยู่ด้วยเสมอ

เป็นที่น่าสังเกตว่า พริกไทย เป็นสมุนไพรที่ไม่ใช่เป็นยาตัวเดียวโดดๆ หรือแม้แต่ในการทำกับข้าวพริกไทยก็ยังต้องเข้ากับเครื่องเทศอื่นๆ เช่น ปลายอด ขมิ้นก็ต้องใส่พริกไทยด้วย หรือยามหากำลังปลาช่อน ซึ่งเป็นยาบำรุงท่านชายในอดีต ก็เอาพริกไทยล่อนยัดท้องปลาช่อนเอาไปตากๆ ่างๆ จนกรอบแล้วบดไว้ละลายน้ำผึ้งกิน เช่นเดียวกับตำรับยาบำรุงเหงือกปลาหมอ หรือยาบำรุงบวบ ก็ต้องมีพริกไทยอยู่หนึ่งส่วนต่อสมุนไพรเหล่านี้สองส่วน หมอยาพื้นบ้านมักจะสั่งสอนลูกศิษย์ว่า พริกไทยเป็นยาเสริมพลังยาตัวอื่นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน เช่น ตำรับยาขับปัสสาวะต้องใส่พริกไทยลงไปด้วยเจ็ดเม็ด

จากการศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า พริกไทยช่วยให้ระบบการดูดซึมสารอาหารและตัวยาต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เช่น เมื่อให้ขมิ้นชันร่วมกับพริกไทย จะทำให้สารเคอร์คิวมินและสารเบต้าแคโรทีนในขมิ้นถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันพริกไทยจะออกฤทธิ์ต่อทางเดินอาหารได้ดี ก็ต้องมีพริกหรือขมิ้นอยู่ด้วย

พริกไทยเป็นสมุนไพรสร้อน แก้โรคที่เกิด

จากธาตุไฟพร่อง เช่น ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้โรคที่เกิดจากธาตุน้ำ และธาตุลมกำเริบ พริกไทยเป็นเครื่องยาที่ตามพระสูตรในพระพุทธศาสนาอนุญาตให้พระภิกษุเก็บไว้รักษาตัวได้ และยังอยู่ในตำรับยาของอายุรเวทที่ใช้กันมาประมาณ

4,000 ปี คือ ตรีภูก ซึ่งยาตำรับนี้ประกอบด้วย พริกไทย ติปตี จิงแห้ง จึงเหมาะเป็นตำรับยาในการดูแลสุขภาพในฤดูฝนซึ่งน้ำมากและเสมหะกำเริบได้ง่าย ส่วนในตำรับยาอายุรเวทของอินเดียมีการใช้พริกไทยทั้งในรูปแบบผงพริกไทยและสารสกัดพริกไทย ในการรักษาแบบพื้นบ้านสำหรับโรคต่างๆ ตั้งแต่ อัมพฤกษ์ อัมพาต คอเจ็บ ไอ คออักเสบ จนถึงปวดฟัน ซึ่งเป็นสรรพคุณที่ใช้กันในยุโรปโบราณด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันมีรายการศึกษาฤทธิ์ของพริกไทย พบว่าสารออกฤทธิ์ของพริกไทย คือ สารพิเพอริน (Piperine) ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและลำไส้ทำงานดีขึ้น และกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารหลั่งน้ำย่อยเพื่อย่อยโปรตีน ไขมัน และแป้ง โดยเฉพาะกลุ่มที่ย่อยโปรตีนได้จะมีมากเป็นพิเศษ ซึ่งสารพิเพอรินนี้ ยังเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น เซเลเนียม วิตามิน บี เบต้าแคโรทีน เคอร์คิวมิน รวมทั้งสารอาหารอื่นๆ และเนื่องจากเป็นสารให้ความร้อน จึงช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น เพิ่มการเผาผลาญอาหารต่างๆ ทำให้ร่างกายได้พลังงานมากขึ้น เพิ่มการผลิตสารในสมองที่

ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

ฤทธิ์ที่สำคัญๆ ของสารพิเพอรินในพริกไทย ยังรวมถึงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านการชัก ด้านมะเร็ง การที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระทำให้พริกไทยมีแนวโน้มว่า จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่า สารสกัดด้วยน้ำของพริกไทยมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ฉะนั้นแกงเลียงซึ่งเป็นเมนูที่หนักพริกไทยจึงน่าจะเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกอย่างหนึ่ง

ตำรับยา

ยาแก้ลมจุกเสียด

ใช้ติปตี 1 ส่วน, พริกไทย 1 ส่วน, กระวาน 1 ส่วน, กานพลู 1 ส่วน, หัสศุน 1 ส่วน, ผิวมะกรูด 1 ส่วน เอาเท่าๆ กัน บดละลายน้ำร้อนกินครั้งละ 1 ช้อนชา แก้วมแน่นอก จุกเสียดอาหารไม่ย่อย

ยาอายุวัฒนะ

ใช้บอระเพ็ดหนัก 6 บาท, กระเทียมแกง 3 บาท, พริกไทยล่อน 2 บาท, จิงแห้ง 1 บาท, ลูกยอหนักเท่ายาทั้งหลาย, ยาตำหนัก 3 บาท ยาทั้งหมด

ตากแดดให้แห้ง ทำเป็นยาผง รับประทานครั้งละ 1
ช้อนชา วันละ 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้งก็ได้ สะลายน้ำผึ้ง
รับประทานหนึ่งเดือน โรคภัยหายหมด จะมีผิวพรรณ
วรรณะผ่องใส กลับเป็นหนุ่มเป็นสาว

ยามหากำลังปลาช่อน

ใช้ปลาช่อนตัวโตๆ ทั้งเกล็ด เอาพริกไทยล่อนอัด
ท้องปลาให้เต็ม แล้วนำไปย่างไฟพอควร จากนั้น นำ
ไปตากแดด พอแห้งดีนำไปย่างไฟอ่อนๆ ให้แห้งกรอบ
แล้วนำไปบดให้ละเอียด สะลายน้ำผึ้ง บันลูกกลอน
ขนาดปลายนิ้วก้อย กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 เวลา
ท่านชายจะมีกำลังวังชา

ยาแก้เสมหะ และหอบ

ใช้ตรีภุก 1 ส่วน, สมอไทย 1 ส่วน, เกลือ
สินเธาว์ 1 ส่วน ตำเป็นผงละลายน้ำร้อน หรือน้ำส้มซ่า
น้ำส้มซ่า น้ำมะกรูด น้ำขิง น้ำตะไคร้ก็ได้

กณ.ดร.สุภากรณ ปิติพร

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

โทร. 0-3721-1289