

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,181 วันอาทิตย์ที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2558 หน้า 4



เทศกาลปีใหม่ทุก ๆ ปี หลาย ๆ คนมักชักชวนกันออกไปเฉลิมฉลอง แน่นอนว่าเครื่องดื่มในงานเลี้ยงคงหนีไม่พ้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อเพิ่มสีสันให้งานครื้นเครงขึ้น แต่ถ้าไม่มากไม่บ่อยเกินไปก็จะดีมาก เพราะหากมากเกินไปและบ่อยเกินไปอาจก่อผลเสียตามมา ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสุขภาพ อุบัติเหตุ และทะเลาะวิวาท ดังนั้นหากเป็นไปได้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึง

ดอกช่อละ 3-4 ดอก สีม่วงอมฟ้าหรือน้ำเงิน ออกเป็นช่อตามซอกใบ ผล รูปทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาว 1 ซม.

รางจืดมีสรรพคุณทางยา คือจัดเป็นยารสเย็นใช้บำรุงเป็นยาเขียวลดไข้ ถอนพิษผิดสำแดง และพิษอื่น ๆ ใช้แก้ร้อนใน กระหายน้ำ รักษาโรคหอบหืดเรื้อรัง และแก้ผื่นคันจากอาการแพ้ต่าง ๆ ใช้แก้พิษเมื่อมาเนื่องจากเห็ด สารหนูหรือยาฆ่าแมลง สารสำคัญที่



ดอกรางจืด

## 'รางจืด' สมุนไพรอภิศงวรรษช่วยล้างพิษสุรา

ไม่มีความจำเป็นเท่าใดนัก เพราะเทศกาลแห่งความสุขนี้ยังใ้เรามีความสุขกันอยู่แล้ว แต่ถ้าใครปฏิเสธไม่ได้ "รางจืด" สมุนไพรอภิศงวรรษอาจช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ในด้านการล้างพิษ!!

โดย อาจารย์นิเวศน์ บวรกุลวัฒน์ แพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ให้ความรู้ว่า "รางจืด" เป็นสมุนไพรล้างพิษ ที่มีลักษณะเป็นไม้เถาขนาดกลาง ไม่มีเนื้อไม้ เถาอ่อนสีเขียวเป็นมัน ลำต้นจะเลื้อยพันกับต้นไม้อื่น ใบเป็นใบเดี่ยวแยกออกจากลำต้นเป็นคู่ตรงบริเวณข้อ มีสีเขียวเข้ม รูปยาวรี หรือรูปไข่ ปลายเรียวแหลมโคนเว้าหรือหักรูปหัวใจ ขอบเรียบหรือหักฟัน ใบมี 5 เส้นออกจากฐานใบเดียวกัน ดอก มี



พบในรางจืดเมื่อทำการสกัด คือกลุ่ม Flavonoid phenolic, apigenin cosmosin, delphinidin-3,5-di-O-B-D-glucoside, chlorogenic acid, caffeic acid การสกัดด้วยการต้มพบว่าให้ปริมาณสารสำคัญและทำให้ได้สารที่มีฤทธิ์



ด้านอนุมูลอิสระสูงสุด

อย่างไรก็ตามกรณีรางจืดเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในเรื่องสรรพคุณช่วยลดสารพิษ โดยเฉพาะบรรดาคอเหล้าทั้งหลายมักนิยมนำไปต้มดื่มเพื่อแก้อาการเมาค้างหรือถอนพิษ

เมาค้างนั้น จริง ๆ แล้วรางจืด จะช่วยถอนพิษแอลกอฮอล์ โดยมีงานวิจัยเรื่องใบรางจืดสามารถ ปกป้องตับ ซึ่งเป็นอวัยวะที่กำจัด สารพิษในร่างกาย เป็นกลไก หนึ่งในที่ช่วยรักษาชีวิตของผู้ที่ได้รับ สารพิษ ในรายงานวิทยานิพนธ์ ของมหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่า สารสกัดแห้งของน้ำใบรางจืดน่า จะมีผลลดความเป็นพิษของตับ จากแอลกอฮอล์ได้ หรือหากมีอาการเมาเหล้าให้ดื่มน้ำมาก ๆ บีสสาวะบ่อย ๆ จะสร้างเมาได้ เพราะเหล้าจะถูกขับออกมา กับ บีสสาวะ หากจะใช้รางจืดก็จะ ช่วยถอนพิษแอลกอฮอล์จากตับ ได้แต่ไม่ได้ช่วยให้สร้างเมา

นอกจากนี้ยังพบว่าสารสกัด น้ำใบรางจืดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้วยแต่ควรใช้อย่างระมัดระวัง เพราะ มีการทดสอบความเป็นพิษในหนู ทดลองด้วยการป้อนติดต่อกัน 28 วัน ขนาด 500 มก.ไม่พบอาการ ผิดปกติ แต่อาจทำให้น้ำหนักตับไต สูงกว่ากลุ่มควบคุมค่าชีวเคมีที่เกี่ยวข้อง กับไตและ AST สูงขึ้น จึงไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน สุดท้ายการงดเหล้าหรือดื่มให้น้อย ลงน่าจะดีที่สุด เพราะปลอดภัยทั้ง กับตนเองและคนอื่น ๆ ด้วยขอให้ ปีใหม่นี้ทุกคนมีแต่ความสุขความ เจริญและสุขภาพแข็งแรงนะคะ.

Miss goodlife