

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5198 วันพุธที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 22

# สมุนไพรไทยช่วยให้สุขภาพดีและมีประโยชน์

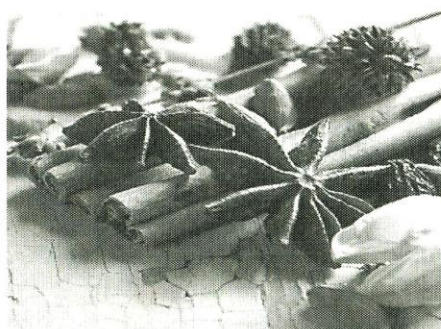


“สมุนไพร นับเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดที่อยู่คู่ครัวเรือนไทยมานานแสนนาน ที่ช่วยเพิ่มรสชาติและสีสันของอาหารไทยให้มีรสจัดจ้านกลมกล่อม ตามแบบฉบับของคนไทย ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ไม่ได้มีประโยชน์แค่เพียงใช้ประกอบอาหารเท่านั้น แต่สมุนไพรยังมีสรรพคุณทางด้านบำรุงสุขภาพได้อีกด้วย”

“สภาพภูมิอากาศร้อนชื้นของประเทศไทยนั้น มีผลอย่างมากในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและความหลากหลายของพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรต่างๆ ที่นำมาใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน โดยสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารนั้น ส่วนใหญ่ล้วนเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ตะไคร้ ที่ใช้เป็นส่วนผสมหลักในเครื่องดื่มช้ำและแกงต่างๆ ซึ่งมีส่วนช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการปวดท้อง อีกทั้งยังช่วยลดความดัน และขับปัสสาวะและเหงื่อทำให้ระดับความดันลดลงได้”

“ใบกะเพรา ถือเป็นส่วนผสมยอดนิยมสำหรับอาหารจานเด็ดของไทยอย่างเช่น ข้าวผัดกะเพรา ซึ่งสามารถนำมาใช้รักษาอาการเป็นไข้ และมีฤทธิ์ขับลมได้เป็นอย่างดี จนมีการพัฒนาต่อเป็นยาไทยชื่อว่า ยาประสะกะเพราเลขที่เดียว โดยเจ้าใบกะเพรานี้ถือเป็นขาม่าเชื้อโรคที่ได้จากธรรมชาติที่มีคุณสมบัติในการทำลายเชื้อโรคที่ทำให้เป็นไข้”

●● นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรไทยอีกมากมายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพรวมไปถึง



ผักชี นิยมนำมาทำเป็นส่วนผสมในสลัด ซอสสำหรับหมักอาหาร และน้ำพริก เพื่อเพิ่มรสชาติให้แก่อาหารจานเด็ด ซึ่งนอกจากผักชีจะอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเค และโปรตีนแล้ว ยังมีสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพ ผักชียังสามารถลดคอเลสเตอรอลที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (LDL) และส่งเสริมการผลิตคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกาย (HDL) ในเส้นเลือด ส่งเสริมระบบการย่อยอาหาร ผักชีให้ฤทธิ์สำคัญในการขับโลหะหนักโดยเฉพาะปรอทออกจากเนื้อเยื่อต่างๆ จึงถือว่าผักชีเป็นผักแหล่งช่วยขับสารพิษพวกปรอท

ใบมะกรูด ช่วยเพิ่มธาตุเหล็กและสีส้มให้แก่ต้มยำ และแกงต่างๆ ตลอดจนสามารถนำไปประกอบอาหารจำพวกผัดเพื่อเพิ่มรสชาติ ใบมะกรูดยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการรักษาอาการไอและมีเสมหะ ทั้งยังช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย สามารถนำมาถูพื้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพพื้นให้แข็งแรงน้ำมันสกัดจากใบมะกรูดสามารถนำมาเป็นส่วนผสมหลักในการทำแชมพู สบู่ เพื่อทำความสะอาดผมและผิวได้อีกด้วย

## พริกแดง หรือพริกเขียวอาหารไทยนั้นมีเอก

ลักษณะที่ความเผ็ดและจัดจ้านของส่วนผสมและเครื่องเทศต่างๆที่นำมาใช้ปรุง ซึ่งส่วนผสมหลักที่ขาดไม่ได้เลยนั่นก็คือพริกที่ให้ความเผ็ดนั่นเอง ซึ่งเจ้าเผ็ดมีความประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยจะมีสารที่เรียกว่า แคปไซซิน (capsaicin) ที่นอกจากจะทำหน้าที่ให้ความเผ็ดแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานต้านมะเร็ง และลดระดับน้ำตาลในเลือด ปัจจุบันมีการพัฒนาสารสกัดจากพริกเป็นยาทาภายนอกสำหรับระงับปวด

อาจารย์กมลยังแนะนำให้รับประทานกระเทียม ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่พบเป็นส่วนผสมในหลายเมนูอาหาร “การรับประทานกระเทียมให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น จะต้องนำกระเทียมมาสับทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีก่อนที่จะนำไปประกอบอาหาร เพื่อให้ได้สาร allicin ออกมาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ”

นอกจากนี้ เรายังสามารถนำสมุนไพรเหล่านี้มาทำเป็นเครื่องปรุงเสริมฟบนโต๊ะอาหาร เพื่อเพิ่มปริมาณการรับประทานสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายต่อวันได้อีกด้วย

“การฝึกให้เด็กๆ รู้จักรับประทานพืชสมุนไพรตั้งแต่เล็กๆ นั้นก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้เด็กๆ ชื่นชอบการรับประทานสมุนไพรเมื่อพวกเขาโตขึ้นได้อีกด้วย”



ดร.กมล ไชยสิทธิ์

**ดร.กมล ไชยสิทธิ์**  
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ  
และนักเภสัชวิทยา  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์  
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์