คมชัดลึก

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5263 วันศุกร์ที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2559 หน้า 22

กะเพรา...ราชินีแห่งสมุนไพร

ในภาษาฮินดี เรียกกะเพราว่า Tulsi มีความหมายว่า "ไม่มีสิ่งใดเปรียบเทียบได้" คนอินเดียเชื่อว่า ใบกะเพราเป็นร่างหนึ่งของเทพเจ้า จึงปลูกกะเพราไว้กราบไหว้บูชา เก็บมาใช้เป็นยา และยกย่องให้กะเพราเป็นราชินีแห่งสมุนไพร (Queen of Herbs) กะเพรา เป็นทั้งอาหารและยาชั้นเลิศที่มีใช้ทางการแพทย์อายุรเวทมายาวนานกว่า 5,000 ปี กะเพราแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์ คือ กะเพราขาว ที่เรานิยมใช้ทำอาหาร กิ่งก้านใบจะเป็นสีเขียว กลิ่นไม่ฉุนมาก และกะเพราแดง ซึ่งมีฤทธิ์ทางยาสูง กิ่งก้านใบจะเป็นสีแดงคล้ำออกม่วงๆ กลิ่นฉุนกว่ากะเพราขาว เพราะมีน้ำมันหอมระเหยมากกว่า

ประโยชน์ของกะเพราต่อร่างกายมีมากมาย โดยจำแนกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านสมอง-อารมณ์ การแพทย์อายุรเวทโบราณมีการใช้กะเพรามายาวนานในด้านการปรับดุลจิตใจคลายเครียด ทำให้สงบ ในการแพทย์แผนปัจจุบันมีการศึกษาในหนูทดลอง พบว่า กะเพรามีฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับ และยังมีงานวิจัยในคนที่เป็นโรควิตกกังวล (Anixety) ให้กินสารสกัดกะเพรา 500 มิลลิกรัม วันละ 2 เวลา หลังอาหารเช้าเย็น ติดต่อกันเป็นเวลา 60 วัน พบว่ากะเพราช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และอาการซึมเศร้าได้ จึงไม่แปลกเลยที่จะเห็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากกะเพรามากมายหลายยี่ห้อในต่างประเทศ ที่มีข้อบ่งใช้กินเพื่อหวังผลลดความเครียด ปรับสมดุลธาตุในร่างกายและจิตใจ

ด้านการมองเห็น มีการศึกษาพบว่า สารสกัดด้วยน้ำจากกะเพราแดง มีฤทธิ์ด้านการเกิดต้อกระจกในหลอดทดลอง โดยทำให้กระบวนการต้านอนุมูลอิสระของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น และป้องกันการขุ่นของแก้วตาในหนูทดลอง โดยพบว่าหนูที่ตาเสื่อมจากเบาหวาน หลังได้รับสารสกัดกะเพราแดง ร่วมกับวิตามินอี เป็นเวลา 16 สัปดาห์ พบว่าการบวมของจอประสาทตา ภาวะเลือดออกที่จอประสาทตา รวมถึงไขมันที่รั่วออกจากเส้นเลือดในจอประสาทตาได้หายไปหมด มีการฟื้นคืนกลับของจอประสาทตาและมีการมองเห็นที่ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามในรายที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคต้อกระจกแล้ว ก็ควรได้รับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นหลัก เพราะผลการศึกษานี้ยังเป็นเพียงข้อมูลในสัตว์ทดลอง แต่หากจะลองกินน้ำกะเพราะแดงควบคู่กันไปเพื่อชะลอความเสื่อมก็สามารถทำได้ โดยเฉพาะในคนไข้เบาหวานที่ยังไม่เป็นโรคต้อกระจก

ด้านระบบเมตาบอลิซึม (น้ำตาลในเลือด/ไขมันในเลือด) ชาวอินเดียและชาวปากีสถาน มีการใช้กะเพราทั้งแบบต้มน้ำกิน และแบบผงเพื่อรักษาเบาหวาน หรือควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีการศึกษาในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวาน พบว่ามีการลดลงของน้ำตาล และไขมันในเลือดเมื่อได้รับสารสกัดกะเพราติดต่อกัน 4 เดือน อีกทั้งยังมีงานศึกษาวิจัยยืนยันในคน โดยทำการศึกษาในคนไข้เบาหวาน โดยกินใบกะเพรา 2.5 กรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลได้ถึง 17.6% และลดคอเลสเตอรอลได้เฉลี่ย 6.5%

ด้านระบบทางเดินหายใจ ใบกะเพรามี

(ต่อด้านหลัง)

เอกลักษณ์ด้านกลิ่นและรส คือ กลิ่นฉุนรสออกเผ็ดร้อน ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากในกะเพรา มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญส่วนใหญ่เป็นน้ำมันหอมระเหย ที่สำคัญคือ eugenol (62%) และ methyleugenol (86%) ซึ่งส่งผลดีต่อระบบทางเดินหายใจ ตำรายาไทยระบุว่ากะเพราช่วยขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้ไข้ และมีการศึกษาในคนไข้หอบหืดยืนยันว่า กะเพราทำให้ปอดมีการทำงานดีขึ้น การหายใจสะดวกขึ้น และยังมีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรงขึ้นได้อีกด้วย

ด้านระบบทางเดินอาหาร ในตำรายาไทย ใช้ใบและยอดกะเพราเป็นยาบำรุงธาตุ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้อาการจุกเสียดในท้อง ทำให้เรอ แก้ท้องร่วง แก้คลื่นไส้อาเจียน คนไทยสมัยก่อนนิยมกินแกงเลียงใส่ใบกะเพราหลังคลอดบุตร เพื่อขับลมและบำรุงธาตุให้เป็นปกติ สำหรับงานวิจัยในปัจจุบันพบว่า กะเพรามีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลกระเพาะอาหาร ลดการหลั่งกรด และมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้

สรรพคุณอื่นๆ คนไทยโบราณและตำรับยาพื้นบ้านของอินเดียใช้น้ำคั้นใบกะเพราทาผิวหนังแก้กลากเกลื้อน และโรคผิวหนังอื่นๆ ใช้หยอดหู แก้อาการปวดหู ในชวาใช้ใบปรุงอาหาร รับประทานเพื่อขับน้ำนม และมีการศึกษาเบื้องต้นในหนูทดลองพบว่ากะเพรามีฤทธิ์แก้ปวดลดอักเสบได้

ขนาดและวิธีการใช้เป็นยา สำหรับการนำกะเพรามาใช้ ทำได้ง่ายๆ เพียงใช้ใบ ยอด ต้นสด หรือแห้งของกะเพราแดงมาต้ม หรือปั่นดื่ม วันละ 1-3 แก้วเป็นประจำ

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้กะเพราในขนาดสูงในหญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่วางแผนจะตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลการศึกษาที่ชัดเจน แต่ยังสามารถกินเป็นอาหารได้ตามปกติ หรือในผู้ป่วยเบาหวานรายที่มีการคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีอยู่แล้ว ก็ต้องระวังการใช้กะเพราขนาดสูง ควรมีการปรับขนาดการกินตามความเหมาะสม ที่จะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป โดยอาการน้ำตาลตกสังเกตได้จากอาการรู้สึกหิว กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น คลื่นไส้ อ่อนเพลีย มึนงง ปวดศีรษะ เหงื่อออก ตัวเย็น หน้าซีด เป็นลมและอาจชัก หรือหมดสติได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289