

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 15,485 วันพฤหัสบดีที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2535

ข่าว & บทความ

DAILYNEWS

โสม : สมุนไพรล้ำค่าของจีน

คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน ม.มหิดล

(ผศ.ดร. วันดี กุญชรพันธ์ ภาควิชาเภสัชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล)

ห้องสมุดกรมวิทย์ฯ ภาคทวิบริการ

โสม เป็นสมุนไพรจากรากไม้ เป็นที่นิยมของชาวจีนมาเนิ่นนานปี เป็นสมุนไพรที่มีราคาแพงที่สุดของจีน โสมมีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น โสม, โสมคน, โสมเกาหลี, หยินเซียม, เซียมเช่า (จีน) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Ginseng หรือ Panax ได้จากต้น Panax ginseng C.A. Meyer เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศจีนตอนเหนือและเกาหลี แต่ปัจจุบันมีการเพาะปลูกทั้งในประเทศจีน เกาหลี รัสเซีย ญี่ปุ่น อเมริกา และแคนาดา โดยโสมที่ปลูกในอเมริกาและแคนาดา เป็นชนิดที่มีชื่อเรียกว่า โสมอเมริกัน ได้จากต้น Panax quinquefolium L. โสมทั้งสองชนิดมีสรรพคุณคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ยังมีโสมชนิดอื่น ๆ ที่พบเช่น โสมญี่ปุ่น โสมรัสเซีย หรือแม้กระทั่งโสมไทย ซึ่งเป็นคนละชนิดกับโสมเกาหลี

โสมเกาหลี, โสม, หรือโสมคน ได้จากต้น Panax ginseng C.A. Meyer มีรากขนาดใหญ่ สีแดงลักษณะคล้ายรากผักโขมหนาน มีเนื้อเน้นทั่วตัวราก มีรูปลอก ตอนบนปลอกค่อนข้างยาว มีกระดุมออกเป็น 2 หรือ 3 แยก บางครั้งมีรูปร่างเหมือนคน มีขี้มูและขา ชาวจีนจึงเรียก "อินเซียม" หรือแปลว่า "โสมคน" รากโสมมีกลิ่นเล็กน้อย มีรสหวานและหอมเล็กน้อย รสขมขื่นคล้ายรากชะเอมเทศ รากที่นำมาใช้เป็นยาจะขูดเอาเปลือกโสมที่มีอายุ 3-7 ปี (โสมที่มีอายุมากกว่าโสม รากโสมจะมีสรรพคุณดีเยี่ยม) เสนาทั้งโสมโสมเป็นพืชที่ปลูกยาก การปลูกโสมมักเพาะจากเมล็ด ซึ่งจะใช้เวลาราว 1 - 1 1/2 ปี กว่าจะได้ต้นอ่อนไปปลูก ต้องมีปริมาณแสงที่เหมาะสมและมีการดูแลอย่างดี การกำหนดมาตรฐานของโสมจริง ๆ ไม่มี แต่ราคาจะขึ้นอยู่กับสี อายุ ขนาด และรูปร่าง โสมเกาหลีที่ขมมีอยู่ 2 ชนิด คือ โสมขาว และโสมแดง โสมแดงจะมีราคาแพงกว่าและคุณภาพดีกว่าโสมขาว

ประเทศเกาหลีได้เป็นประเทศที่ส่งโสมออกจำหน่ายมากที่สุด โดยมีทั้งโสมขาว และโสมแดง โสมขาวเป็นโสมที่มีการทำให้รากโสมแห้งโดยการตากแดด ส่วนโสมแดงใช้การอบด้วยไอน้ำ 4 ชั่วโมงก่อนทำให้แห้ง โสมแดงจึงมีคุณภาพดีกว่าและราคาแพงกว่าโสมขาว เนื่องจากการอบด้วยไอน้ำเป็นเวลานานจะทำให้เอ็นไซม์ที่มีอยู่ในรากโสมหมดคุณภาพ จึงไม่สามารถย่อยสารสำคัญให้เปลี่ยนเป็นสารอื่นได้เหมือนเก็บโสมไว้หนาน ๆ สารเคมีในรากโสมมีมากมายที่สำคัญได้แก่ สารจำพวกซาโปนินในกลุ่มไตรเทอพีนอยด์ ซึ่งมีชื่อเรียกรวมว่า ginsenosides หรือ Panaxosides สำหรับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของโสมและสารสำคัญเหล่านี้พบว่า แตกต่างกันตามวิธีการใช้ ในตำรายาโบราณได้เขียนเตือนเรื่องการใช้โสมไว้ เช่น ห้ามดื่มน้ำชาขณะใช้โสม และห้ามรับประทานธาตุเหล็ก เป็นต้น

โสม ในความรู้อีกของชาวจีนนับว่าเป็นยาวิเศษ แก่โรคได้สารพัด มีอำนาจมหัศจรรย์ และเป็นที่ยังสืบทอดมาแต่โบราณ เป็นยาที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้อวัยวะกระชุ่มกระชวย มีกำลังวังชา และทำให้อายุยืนยาว เชื่อกันว่าโสมช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค สามารถช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาวะต่าง ๆ ได้ดี แต่ก็มีคำแนะนำว่าไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ไม่ควรใช้เกินครั้งละ 1 เดือน นอกจากนี้ในผู้ชรา จากผลการวิจัย ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของโสมยังไม่แน่นอน บางครั้งมีฤทธิ์ตรงกันข้าม ความแตกต่างของฤทธิ์ดังกล่าวอาจขึ้นอยู่กับวิธีการใช้โสมที่แตกต่างกัน ประเทศทางตะวันตกไม่ใช้โสมในยาแผนปัจจุบัน แต่มีกจะมีโสมขายในวันอาทิตย์บำรุงสุขภาพและเครื่องสำอาง เช่น ทำชาชงในรูป แคปซูล ชาเม็ด ชา ไลน์ คริม โลชั่น เป็นต้น

โสมเกาหลีหรือโสมคนเป็นสมุนไพรที่รู้จักกันดี ในประเทศไทยมีผู้นิยมรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายและบำรุงกำลัง เป็นสมุนไพรที่มีราคาแพงมาก รัฐบาลเกาหลีได้ผูกขาดการค้าโสมของประเทศเอง จะส่งโสมคุณภาพดีไปขายยังตลาดต่างประเทศ ส่วนชนิดที่คุณภาพรองลงไปหรือคุณภาพต่ำจะมีไว้จำหน่ายภายในประเทศ ดังนั้นผู้ที่ซื้อโสมมาจากประเทศเกาหลีจะได้โสมที่มีคุณภาพไม่เลวก็ว่าได้

มีผู้เข้าใจผิดว่าโสมไทย (talinum patens Willd) กับโสมเกาหลีเป็นต้นเดียวกัน และเคยซื้อขายกันในราคาสูง ความจริงแล้วต้นไม้มันที่เรียกว่า โสมไทยนั้นเป็นต้นไม้ใบ้ำพวกผักเบ็ดต้นหนึ่ง มีรากขนาดเล็กกว่าโสมเกาหลีมาก แม้ว่ารากจะมีแตกกิ่งก้าน ส่วนประกอบทางเคมีของรากโสมไทยก็แตกต่างจากรากโสมเกาหลีมากเช่นกัน