

ก 2448



ตำลึง สมุนไพรใกล้ตัว

คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน ม.มหิดล
(รศ.ดร.วันดี กุญชรพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล)

คำลิ่ง เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียเขตร้อนและแอฟริกาเขตร้อน ในประเทศไทยพบขึ้นตามรั้วทั่วไป คำลิ่งเป็นพืชที่มีคุณค่าทางด้านอาหารสูง ประกอบด้วยวิตามินซึ่งมีประโยชน์บำรุงสายตา และยังมีแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิดโดยเฉพาะแคลเซียมซึ่งจะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีธาตุฟอสฟอรัส เหล็ก และยังมีสารอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และวิตามินอื่น ๆ ในใบคำลิ่งพบกรดอะมิโนหลายชนิด ในผลคำลิ่งพบสารคิวเคอร์บิตาซินบี อีกด้วย ใบและยอดคำลิ่งใช้เป็นผักปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ลวกเป็นผักจิ้ม แกงจืดคำลิ่งหมูสับ แกงเลียง ใส่ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น คำลิ่งจัดเป็นผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีรสชาติที่อร่อยอีกด้วย.

คำลิ่ง นอกจากจะนิยมนำมารับประทานเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังให้ประโยชน์ในด้านการบำบัดรักษาอีกด้วย ใบและเถาคำลิ่งมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ มีการทดลองใช้น้ำคั้นจากใบและเถาคำลิ่ง น้ำคั้นจากผลดิบ และสารสกัดเถาคำลิ่งด้วยแอลกอฮอล์พบว่า มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้ และยังมีผลการทดลองในคนไข้โรคเบาหวาน โดยให้คนไข้ทั้งชายและหญิงรับประทานคำลิ่งวันละ 2 ครั้ง พบว่าสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยลดลงได้.