

ก 3027



หน้า 9



พริก

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

เภสัชกรหญิง ดร.ชฎา พิศาลพงศ์

พริกใช้รับประทานเป็นยาขับเสมหะ ยาฝ้า ผสมกัน ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกาย และ รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

เมื่อรับประทานพริก ในช่วงแรกควรรับประทานแต่น้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขนาด จะทำให้ทางเดินอาหารค่อย ๆ ปรับตัวกับความเผ็ดร้อนและความระคาย



เคืองของพริก โดยการเพิ่ม การหลั่งสารเมือกและสร้าง เนื้อเยื่อผิวกระเพาะอาหาร และลำไส้เพิ่มขึ้น

พริกจะลดการ เกิดก๊าซที่เกิดจากการย่อย อาหาร และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิด จากท้องอืดท้องเฟ้อ

พริกยังใช้ป้องกันหวัด อาจเป็นเพราะว่า พริกอุดมไปด้วย betac-

arotene bioflavonoid และวิตามินซี และยังถูกดูดซึม ได้ดี การรับประทานพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะ แก้อาการเบื่ออาหารได้

เมื่อรับประทานพริกในรูปน้ำชาหรือรับประทาน ในรูปอาหาร ในตอนแรกจะทำให้เกิดความเผ็ดร้อน บริเวณริมฝีปากและในช่องปาก แต่ต่อมาจะรู้สึกว่าร่างกายอบอุ่นสบาย ซึ่งความเผ็ดร้อนนี้จะลดลงได้มาก

จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับมะเขือต่าง ๆ และ มะเขือเทศ คือ อยู่ในตระกูล Solanaceae พริกที่พบมากในประเทศไทยได้แก่ พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู และพริกขี้หนูสวน ซึ่งแต่ละชนิดก็แบ่งย่อยเป็นหลาย พันธุ์

สารสำคัญที่ทำให้พริกมีรสเผ็ดร้อนคือ Capsaicin พบได้ในพริกแทบทุกชนิด รวมทั้งในพริกไทย และขิง ในปริมาณที่แตกต่างกันตามชนิดของพริก ซึ่ง capsaicin นี้จะอยู่ในรกพริก (บริเวณที่เมล็ดพริกเกาะ อยู่) และที่ septum ส่วนผนังด้านนอกและเมล็ดไม่มี สารนี้อยู่

capsaicin ออกฤทธิ์โดยทำให้เกิดการ ปลดปล่อยของสาร P (substance p) ซึ่งเป็น neurotransmitter ที่ส่งผ่านความรู้สึกปวดจากเซลล์ประสาทไปยัง สมอง หลังได้รับ capsaicin ซ้ำ ๆ จะทำให้สาร P หด ไปด้วย ทำให้อาการปวดลดลง

พริกมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเมื่อรับประทาน และเมื่อใช้เป็นยาทาภายนอก

ประโยชน์ของพริกเมื่อรับประทาน

ด้วยอาหารที่มีมะเขือเทศ และอาหารที่มี casein เช่น นม บางคนที่มีความไวต่อพริกมาก เมื่อ รับประทานพริกจำนวนมาก โดยเฉพาะเมื่อเริ่มต้น ไม่เพียงจะทำให้ริมฝีปาก และช่องปากเผ็ดร้อน ยัง ทำให้ระคายเคืองต่อทางเดินอาหารส่วนอื่นด้วย ผล การวิจัยเป็นจำนวนมากพบว่าเมื่อรับประทานอย่าง ถูกวิธี พริกจะไม่ทำลาย



เยื่อบุกระเพาะอาหารหรือลำไส้ แต่จะช่วยสมานแผลใน กระเพาะอาหารและลำไส้อีกด้วย

โดยปกติแล้วขนาดรับประทานของพริกใน ผู้ใหญ่ ในรูปที่เป็นชาขง หรือรูปผงคือ 0.5-3 กรัมต่อวัน ในสหรัฐอเมริกาพริกจำหน่ายในรูปบรรจุแคปซูล ทั้งที่ มีพริกอย่างเดี่ยวหรือพริกรวมกับสมุนไพรอื่น ๆ เช่น ขิง กระเทียม และ Bilberry ในประเทศไทยมีขิงเจอร พริกและชาอมแก่เข็บคอที่มีส่วนผสมของพริก คนไทย รับประทานพริกเฉลี่ยแล้วคนละประมาณ 0.03 กิโลกรัม/ ปี หรือประมาณ 2.5 กรัม/วัน ดังนั้นจึงอาจกล่าว ได้ว่าไม่ต้องรับประทานพริกเพิ่มในรูปของชาขงหรือ แคปซูล

การใช้พริกเป็นยาทาภายนอกเพื่อลดความปวด จากการที่ capsaicin สามารถลดความรู้สึก ปวดได้ จึงมีผู้นำมาใช้เป็นยาทาภายนอก โดยปกติแล้ว จะอยู่ในรูปครีม โดยมี capsaicin 0.025-0.075% ใช้บรรเทาอาการปวดเนื่องจากโรคข้ออักเสบ (osteoarthritis และ rheumatoid arthritis) โดยใช้ทา 3-4 ครั้งต่อวัน อย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ capsaicin จะเสริมฤทธิ์ของยา แก้อาการปวดอื่น ๆ เช่น methyl salicylate มีผู้พยายามลด การปวดแสบปวดร้อนของพริก โดยใช้ผสมยาทา ภายนอก เช่น lidocaine หรือ benzocaine

คณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐ อเมริกาได้ยอมรับให้ capsaicin เป็นยาที่ใช้ได้โดยไม่

ต้องมีใบสั่งแพทย์ ซึ่งยาดังกล่าวยังใช้สำหรับอาการปวด เรื้อรัง เช่น อาการปวดประสาทภายหลังการเกิดงูสวัด อาการปวดภายหลังการตัดเต้านมเนื่องจากเนื้องอก การ ปวดประสาทจากเบาหวาน

ผลการทดลองทางคลินิก พบว่า 50% ของผู้ ใช้ Capsaicin เป็นประจำ นาน 4-5 เดือน ในรูปครีม ที่ใช้ทาภายนอก จะไม่รู้สึกปวดอีกต่อไป 80% ของผู้ใช้ สามารถบรรเทาอาการปวดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ นอก จากนี้ครีม capsaicin ยังปลอดภัยและมีผลดีต่อการ รักษาโรคเรื้อรัง

ข้อควรระวังในการใช้คือ ต้องระวังไม่ให้ ผลึกผงจากพริกถูกตาหรือแผลเปิด ดังนั้นหลังจากใช้ ทาแล้วต้องล้างมือให้สะอาดทันที ถ้าทาแล้วอาการ ระคายเคืองและแดงยังมีอยู่เป็นเวลานานอาจเกิด เนื่องจากใช้มากเกินไป ต้องลดจำนวนครั้งที่ทา หรือ ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

สถาบันวิจัยและพัฒนา องค์การเภสัชกรรม ได้พัฒนาเจลพริกเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับทาภายนอก มีตัว ยาสำคัญคือ capsaicin 0.025% ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่าง วิจัยผลการรักษาทางคลินิกเพิ่มเติม ขณะเดียวกันก็มี จำหน่ายให้แก่ผู้สนใจที่ร้านค้าขององค์การเภสัชกรรม และที่ตัวแทนจำหน่ายคือ บริษัท ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ไทย จำกัด.