

ก 3697

**เดลินิวส์**  
ฉบับที่ 18,882 วันอาทิตย์ที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2544 ราคา 8 บาท DAILY NEWS

หน้า 5

**สมุไพร**

**สกัด**

**ทางออก**

**ของสุขภาพ??**

พนิดา ไทยพิทักษ์กุล

กองสนเทศววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



**กระ** แสการบริโภคอาหารเสริมจากสมุนไพร นับวันจะได้รับความนิยมมากขึ้นทุกที ด้วยสรรพคุณหลากหลายบำรุงสมอง ร่างกาย ผิวพรรณ ไปจนถึงควบคุมน้ำหนัก ลองมาไล่เรียงดูซิว่า สมุนไพรสกัดทำอาหารเสริมที่ฮิต ๆ กันทุกวันนี้ มีอะไรบ้าง

เริ่มจาก สารสกัดใบแป๊ะก๊วย ล่าสุดพูดถึงกันมากกว่าช่วยต้านโรคอัลไซเมอร์ได้ จากการวิจัยก็พบว่า ช่วยป้องกันรักษาภาวะความจำเสื่อมได้จริง ทั้งยังช่วยเรื่องการมองเห็น แก้อาการเวียนหัว เสียงดังในหู ทำให้เลือดหมุนเวียนไปปลายเท้าดีขึ้น และบำบัดโรคเส้นเลือดฝอยตีตันที่ปลายมือ

เชื่อว่าจะมีแต่ข้อดีเท่านั้น เพราะในใบแป๊ะก๊วยมีสารพิษอยู่ชนิดหนึ่ง เรียกว่า จิงโกลิค แอซิด ทำให้ตับอักเสบได้ หากในกระบวนการผลิตไม่สกัดสารพิษตัวนี้ออกไปเสียก่อนก็จะอันตรายมาก ผู้ใดคิดจะใช้อาหารเสริมตัวนี้ก็ต้องพิจารณาหรือสอบถามถึงการผลิตว่าได้มาตรฐานหรือไม่

กระเทียม เป็นสมุนไพรอีกชนิดที่มีการสกัดทำอาหารเสริมและมีผู้นิยมใช้มาก ช่วยลดไขมัน และ น้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ลดความดันโลหิต เป็นทั้งยาระบาย ขับลม ขับเสมหะ แก้ไข้ แก่ริดสีดวง บำรุงธาตุ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ จึงนำไปใช้รักษาโรคไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ รวมทั้งแก้บิด ทำลายพยาธิเส้นด้ายในลำไส้และยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งได้ ไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมคนถึงชอบกิน

ต่อกันที่ พริกไทยดำ พืชพื้นถิ่นแถบ

อินเดียใต้ มีสารที่ช่วยให้เส้นเลือดที่กระเพาะอาหารขยายตัว ช่วยดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้ดี หากใช้รวมกันกับอาหารเสริมตัวอื่น จะทำให้การดูดซึมของสารอาหารดีขึ้น เพิ่มอัตราเผาผลาญอาหารของร่างกาย เลยทำให้ไม่อ้วนง่าย แก้ปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ

นอกจากนี้ก็ช่วยระบบไหลเวียนเลือด ลดอาการปวดหัว ปวดตามข้อ แก้ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ ปัจจุบันเห็นกันเกลื่อนเมืองในรูปของแคปซูลพริกไทย

มาต่อกันด้วยของเผ็ดร้อนอย่างจิงที่เอามาสกัดออกมาได้สาร SMP 33 หรือบางคนเรียกว่า จิงเจอร์รอล (gingerols) มีฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดเล็ก ๆ ตามข้อขยายตัว เลือดก็จะหมุนเวียนไปที่ข้อได้ดีขึ้น เป็นตัวช่วยลดการอักเสบได้

สารสกัดจากอ้วเหลียง ในรูปแคปซูล ก็เป็นที่นิยมมากสำหรับผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือน เพราะช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ บวมตามตัว ผิวหนังที่เขยื้อน อารมณ์ไม่แจ่มใส เนื่องจากภาวะพร่องฮอร์โมนเนื่องจากมีสารที่ออกฤทธิ์เป็นครึ่งหนึ่งของฮอร์โมนปกติ ช่วยลดอาการต่าง ๆ ได้ รวมทั้งป้องกันกระดูกผุ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง

ไล่เรียงมาถึง ขมิ้นชัน ที่ปัจจุบันพบว่า มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอีถึง 150 เท่า เรียกว่าใครกลัวแก่ต้องรีบหามากินไว้ ส่วนสรรพคุณเดิม ๆ ที่รู้กันคือช่วยรักษาโรคกระเพาะ ท้องอืดเพื่อ รักษา







อาหารจากพืชผักผลไม้ ออกมาเป็น เม็ด ต่างจากประเทศไทยที่มีผักต่าง ๆ ให้เลือกกินมากมาย

“คนไทยแต่ดั้งเดิม กินสมุนไพร เป็นอาหารมานานแล้ว โดยอยู่ในสำหรับกับ ข้าว อย่างค่าน้ำพริกมา 1 ถ้วย ในนั้นก็ มี กระเทียม ผักต่าง ๆ ที่เด็ดมากิน ไม่ว่าจะ เป็น โหระพา ตะไคร้ ข่า ชะพลู ยอดมะขาม ฯลฯ กินข้าวกล้อง ล้วนแต่มีประโยชน์ช่วยเสริม สุขภาพ

แต่ปัจจุบันคนหันมากินนม เนย เนื้อ สัตว์ ไขมัน แป้งขัดขาว และของหวาน มาก ขึ้น ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้ จึงเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ปวดข้อ ภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระเพาะ คนจึงตื่นตัวหันมากินอาหารเสริมสกัดเม็ด แต่ ในความเป็นจริงแล้วหากไม่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการกิน ยังกินแต่อาหารไขมันสูง น้ำตาล ของหวานแล้วมากินอาหารเสริมสาร สกัดสมุนไพรต่าง ๆ ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ล้วน เปลืองเงินเปล่าประโยชน์”

แต่ใช่ว่าการสกัดสมุนไพรออกมาเป็น แคปซูลจะไม่มีประโยชน์ เพราะถ้าหากใช้ใน กรณีจำเป็น ไม่กินพรั้หรือก็จะเกิดผลดีให้

อาการนี้ในถุงน้ำดี และถ้ากินไขมันร่วมกับ ฟ้าทลายโจร จะช่วยรักษาหัวใจได้ด้วย

นี่ก็คืออาหารเสริมสกัดจากสมุนไพรที่ สอดคล้องกันอยู่ นอกจากนี้ก็ยังมี สารสกัดโอพีซี จากเมล็ดองุ่น มีฤทธิ์ป้องกันโรคหัวใจ เป็น สารต้านอนุมูลอิสระ สารผัก สกัดออกมาเป็น เม็ดสำหรับผู้ที่ต้องการวิตามิน เคลือบแร่ สาร สกัดผลส้มแขก ช่วยลดน้ำหนัก ขจัดไขมัน ส่วนเกิน น้ำมันอีฟเวนนิงพริมโรส บำรุงผิว ลดไขมันอิมตัวในเลือด สารสกัดลัลโยโคปีน จากมะเขือเทศ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกัน มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็ง ปอด และอีกเยอะแยะมากมายสุดจะสรรหา มาสกัดกิน

น.พ.บรรจบ ขุนหลวงสวัสดิคุณ แพทย์ ผู้ใช้การรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด กล่าว ว่า อาหารเสริม มีที่มาจากประเทศซีกโลก ตะวันตกที่ไม่ค่อยมีผักกิน จึงคิดสกัดสาร

แทนยาเคมีได้ หากส่ง สริมและสอนให้คนใช้อย่าง ถูกวิธี อย่างเวลาเจ็บไข้ได้ ป่วย เป็นหัดแทนที่จะ กินยาแก้หัด คุณหมอ แนะนำ ให้ลองใช้วิธีอด เพื่อสุขภาพด้วยการกิน น้อย ๆ เพราะร่างกาย ช่วง นั้นต้องการเก็บพลังงาน

ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จากนั้นให้กินน้ำส้ม ดิบเพื่อจะได้วิตามินซีแล้วใช้สมุนไพรอย่างฟ้า ทลายโจร ที่ช่วยต้านไวรัส-แบคทีเรียบางชนิด ร่วมกับไขมันชั้น และวิตามินซีชีวภาพ เพียงไม่ นานอาการจะดีขึ้น ถ้าเป็นโรคกระเพาะก็กิน ไขมันชั้น แทนที่จะกินยาเคลือบกระเพาะซึ่งมี ผลต่อไต

“นอกจากจะใช้อาหารเสริมเม็ด เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยแล้ว ยังมีอีกวิธีคือให้

**อันตรายจากสมุนไพร**

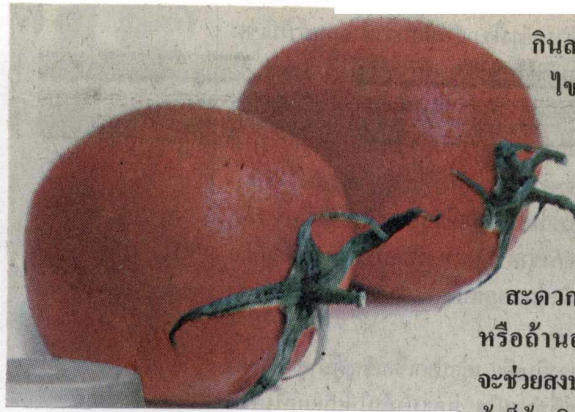


ใบแป๊ะก๊วย แล้วเกิดอาการเลือดออกใต้ เชื้อหุ้มสมอง เนื่องจากมีสารออกฤทธิ์ต้าน เกล็ดเลือด ทำให้มีความเสี่ยงเลือดออกใน สมองได้ง่ายขึ้นและจากการวิจัยยังพบว่ามี สมุนไพรอีกนับสิบชนิดที่มีฤทธิ์ต้านเกล็ด เลือด ทำให้เลือดออกได้ คือ ขมิ้น ขึ้นฉ่าย ชะเอม กระเทียม สารพริก มหาหิงคุ์ ยี่ห่วย สารจากสับประรด ตังกุย และสารสกัดจาก มะละกอ

ทางออกที่ดีที่สุดคือถ้าใครกิน อาหารเสริมสมุนไพรเหล่านี้ในระยะยาวก็ ควรตรวจการจับตัวของเกล็ดเลือดสักเดือน หรือ สองเดือนครั้ง ด้วยการเจาะเลือด แล้วใช้กระดาษซับ หากเลือดหยุดภายใน 3 นาที แสดงว่าปลอดภัย แต่ถ้าเลือดไม่หยุด ภายในเวลาที่กำหนด ให้ลองปรึกษาแพทย์

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีข้อดีข้อเสีย อยู่ในตัว การใช้สมุนไพรก็เช่นเดียวกัน เพราะเคยมีรายงานว่า มีคนกินสารสกัด





กินสมุนไพรสด ๆ ยกตัวอย่างว่าถ้ามี  
ไขมันในเลือดสูงอันดับแรก ก็ต้อง  
ปรับการกินใหม่ เลิกกินของมัน ๆ  
แล้วให้กินกระเทียมสด 3-5 กลีบ  
ทุกมื้อ ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน  
ไขมันในเลือดจะลดลงได้ แต่ถ้าไม่

สะดวกค่อยหากระเทียมแคปซูลมากิน  
หรือถ้านอนไม่หลับให้ดื่มน้ำคั้นใบบัวบก  
จะช่วยสงบประสาททำให้หลับได้ บางคนปวด  
ข้อก็ต้องกินผักกินเส้นใยให้เยอะเพื่อให้น้ำหนัก  
ค่อย ๆ ลดลง และกินขิงสดสัก 3 แว่น  
ทุกมื้อ แทนสารสกัดจากขิง, สตรีวัยทองที่  
จำเป็นต้องได้รับสารสกัดจากถั่วเหลือง ทาง  
ออกง่าย ๆ คือให้กินเต้าหู้ หรือน้ำเต้าหู้ และ  
ลดกินอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง นมเนย  
เพราะจะทำให้มีอาการต่าง ๆ มากขึ้น โดยไม่  
ต้องกินฮอร์โมนเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ส่วนสาร  
สกัดไอพีซีจากเมล็ดองุ่นนั้นยังมีอยู่ในเมล็ด  
ผลไม้มือเมืองไทยอย่างเม็ดมะขาม เม็ดทุเรียน



จึงน่าจะนำเม็ดผลไม้มือที่วามาผ่านบาง ๆ ตาก  
แห้ง แล้วอบกรอบกินเล่น หรือนำมาตาก  
แห้งบดผงใส่แคปซูล ”

เรียกว่ากินอย่างไทย อยู่อย่างไทย  
ปลอดภัยจากโรคร้ายได้เป็นกอง ไม่ต้องพึ่ง  
อาหารเสริมให้เปลืองสตางค์

.....มือต่อไปอย่าลืมเรียกหาน้ำพริก  
ผักจิ้ม แกงส้ม แกงเลียงบ้างละกัน.