

# เตสทิวิส

กันพลที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2544 สมัยที่ 19, 032

หน้า 10

## ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจากบัวบก

บัวบก (Asiatic Pennywort) มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นหลายชื่อ เช่น ผักแว่น ผักหนอก ปะหนะ อาเขเตาะ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Centella Asiatica L.* อยู่ในวงศ์ *Apiaceae* เป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี เลื้อยไปตามดิน ใบเดี่ยว ดอกเป็นกระจุกที่ข้อ ๆ ละ 2-10 ใบ คนไทยรับประทานเถาใบบัวบกเป็นผักสด และทำน้ำบัวบกเป็นเครื่องดื่มแก้ ช้ำใน และบำรุงกำลัง องค์ประกอบเคมีที่สำคัญ คือ Triterpenes ประกอบด้วย Asiatic acid และ madecassic acid นอกจากนี้มีพวก glycosides ซึ่งประกอบด้วย asiaticoside และ madescassoside, brahmoside และ brahmonoside มีรายงานว่า asiaticoside เป็นสารสำคัญที่มีฤทธิ์ในการสมานแผลทำให้แผลหายเร็ว และกำลังมีการศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติการต้านมะเร็งของสารสกัด

จากบัวบก ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่ การยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย รา และไวรัส ลดการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งเนื้องอก กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต ทำให้ความจำดีขึ้น ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดแรงบีบตัวของหัวใจ และยับยั้งการก่อกลายพันธุ์

การใช้บัวบกเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนั้น เป็นความพยายามที่จะสกัดสารออกฤทธิ์ดังกล่าว หรือการนำบัวบกมาผ่านขั้นตอนการแปรรูปเบื้องต้นแล้วนำมาทำเป็นผงบรรจุในแคปซูลซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ หรือนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารโดยเฉพาะการทำเป็นเครื่องดื่ม ที่มีสารออกฤทธิ์ที่เพียงพอต่อการป้องกันการเกิดมะเร็ง หรือนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์พุดดิ้ง หรือเยลลี่ สุขภาพต่อไป.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์