



น้ำลูกยอเพื่อสุขภาพ : จริงหรือ

กวีศักดิ์ ชัยเรือยศ

ปัญหา และอุปสรรคที่มีความสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้การพัฒนาสมุนไพรไทย ขาดความยั่งยืนคือ มีการนำเอาสมุนไพรไทยมาใช้ โดยมองถึงประโยชน์ด้านเดียว ไม่ได้ศึกษาถึงผลเสียหรือผลข้างเคียง ที่จะเกิดขึ้นตามมา อย่างกรณีของผลิตภัณฑ์กระชายดำ ที่สร้างความตื่นตัวในหมู่คนไทยหาซื้อผลิตภัณฑ์มาบริโภค โดยเชื่อว่า มีสรรพคุณป้องกันโรคได้หลายชนิด หรือเป็นยาบำรุงกำลัง แต่ขณะนี้มียารายงานสำหรับผู้บริโภคกระชายดำสดเป็นประจำ และต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจจะมีผลข้างเคียงทำให้เกิด อากาเรเหงื่อกรนและฟันหลุด

ที่ถูกต้องจะต้องนำเอากระชายดำมาผ่านขบวนการแอลกอฮอล์ เช่น การดองเหล้า และควรระบบริโภคแต่พอสมควรเท่านั้น

“น้ำลูกยอ” ก็เช่นกัน ผลจากการประชุมวิชาการเรื่อง “น้ำลูกยอบริโภคเพื่อสุขภาพจริงหรือ” จัดขึ้นที่ สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ข้อมูลที่น่าสนใจหลายประการ ที่คนไทยควรจะรับรู้ และจาก



การวิเคราะห์พบว่า น้ำลูกยอมีความปลอดภัยอยู่ในระดับหนึ่งเท่านั้น ขึ้นต้นจึงไม่อนุญาตให้ใช้ในสตรีที่มีครรภ์และเด็ก รวมทั้งจะต้องเน้นในขบวนการผลิตที่มีความสะอาด

สำหรับ กองวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาเดิมเกี่ยวกับการนำลูกยอมาใช้ประโยชน์ด้วยการ นำลูกยอห่ามนำมาบั้งเผาไฟแล้วนำมาต้มจะใช้แก้การติดเชื้อในลำไส้ สำหรับลูกยอสด ช่วยในการขับลม สำหรับในการทดลองกับหนูโดยกรอกน้ำลูกยอให้หนูกิน พบว่าไม่เป็นพิษ ถ้าไม่กินเกินขนาด แต่ประเด็นที่น่าสนใจที่ควรจะเร่ง

ศึกษา คือ การใช้รักษาโรคมะเร็งในปอดของหนูให้หายได้

สำหรับการดื่มน้ำลูกยอของคนไทย ในวงการแพทย์ ได้แสดงความเป็นห่วงสำหรับ ผู้ป่วยที่มีภาวะการขาดน้ำในร่างกายต่ำ หรือกรณีในผู้ป่วยที่เป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง จะต้องระวังภาวะไตวาย อาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากในน้ำลูกยอมีปริมาณของ โปแทสเซียมสูง ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมของคนไทย ที่ชอบกลั่นปัสสาวะและไม่ชอบดื่มน้ำ เมื่อรับประทานน้ำลูกยออาจเกิดสภาวะเช่นนั้นได้

อย่างไรก็ตามการทดลองในห้องปฏิบัติการนั้น เป็นเพียงงานวิจัยเบื้องต้น แต่ถ้าจะให้ความสมบูรณ์จะต้องทำการวิจัยในคน ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจนเกี่ยวกับลูกยอก็คือ เป็นพืชผักที่มีกาก

มาก เมื่อนำมาบริโภคในรูปของผักสดจะ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ แต่เหนือสิ่งอื่นใดในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง คือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นที่ผักและผลไม้ ออกกำลังกายเป็นประจำและพักผ่อนให้เต็มที่

(“เมลีคมะละกอแขกดำทำพระ” ทนทานต่อโรควิรัสมีแจกฟรีพร้อมคู่มือการปลูกขอได้ที่ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร โทร.0-5661-3021, 0-5665-0145).

