

ชาใบหม่อนลดน้ำหนักได้จริงหรือ

ชาใบหม่อน เป็นชาสมุนไพรที่มีคุณค่ามากต่อร่างกาย มีบันทึกการใช้ชาใบหม่อนในตำรับจีนโบราณ กล่าวถึงการดื่มชาใบหม่อนตากแห้งที่เรียกว่า "Shinsen Tea" เป็นประจำจะมีผลดีในการรักษาโรคอ้วน ไอกรน ป้องกันโรคความดันสูงและมีคุณสมบัติเป็นยาบำรุง

ปัจจุบัน มีการศึกษาเกี่ยวกับสรรพคุณของใบหม่อนในหลายประเทศ พบสรรพคุณของใบหม่อนมากมาย เช่น

- พบว่าในใบหม่อนมีสาร GABA (gamma amino butyric acid) ช่วยลดความดันโลหิต ซึ่งพบว่าใบหม่อน 100 กรัม มีสาร GABA ถึง 230 มก.
- สาร Phytosterol ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการจับตัวของลิ่มเลือด จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือด
- หัวใจจุดตัน ในใบหม่อน 100 กรัม มีสาร sitosterol ซึ่งเป็นสาร Phytosterol ชนิดหนึ่งอยู่ 46 มก. มากกว่าในชาเขียว 3.3 เท่า
- มีสาร Deoxynojirimycin ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งมีอยู่ 0.1% ในใบหม่อนแห้ง ซึ่งสารนี้มีอยู่เฉพาะในใบหม่อนเท่านั้น ออกฤทธิ์ในการยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยสลายน้ำตาลจากลำไส้ ทำให้สารนี้มีผลลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นประโยชน์สำหรับป้องกันโรคเบาหวาน และสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว

มีรายงานว่าสารสกัดจากใบหม่อนมีฤทธิ์ยับยั้งการก่อกลายพันธ(ต้านมะเร็ง) ในสัตว์ทดลอง ได้ ตามตำราสมุนไพรจีน มีบันทึกใช้ใบหม่อนดื่มรักษาโรคความดันโลหิตสูง และใช้ดื่มเป็นประจำแทนน้ำชา เพื่อบำรุงร่างกาย

ใบหม่อนยังมีแร่ธาตุโดยรวมสูง กล่าวคือมีแคลเซียม โปแตสเซียม โซเดียม แมกเนเซียม เหล็ก สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี สูงมาก รวมทั้งยังมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายถึง 18 ชนิด

ใบหม่อนมีคาเฟอีนต่ำมาก คือ พบเพียง 0.01% หรือไม่พบเลย จึงเป็นเครื่องดื่มที่สามารถดื่มได้ทุกเวลา ชาใบหม่อนจึงเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่ามากและ ควรรับประทานเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคร้ายหลายชนิด ใบหม่อนยังเป็นพืชที่ต้องปลูกโดยไร้สารพิษ เพราะตามปกติจะไม่มีโรคและแมลงรบกวน แมลงที่จะกินใบหม่อนก็คือ ตัวไหมเท่านั้น ซึ่งตัวไหมหากกินใบหม่อนที่มีสารพิษ ก็จะตาย ดังนั้นใบหม่อนจึงต้องปลูกแบบไร้สารพิษตามธรรมชาติ

<http://www.walai.msu.ac.th/webboard/question.asp?QID=48>