

ใบหม่อน (Mulberry leaf)

ต้นหม่อนเป็นต้นไม้พื้นเมืองของจีนและญี่ปุ่น ใบหม่อนนิยมนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ เป็นพันๆ ปีมาแล้วส่วนมากใช้เป็นยาสำหรับการติดเชื้อ ภาวะแทรกซ้อน ทางเดินอาหาร การต่อต้านริ้วรอย ลดการอักเสบ ชาวญี่ปุ่นนิยมนำมาแปรรูปเป็นชาใบหม่อนชงดื่มเพื่อสุขภาพ หรือเราจะพบได้ทั่วไปในรูปแบบผง ยาเม็ด แคปซูลตามร้านค้าที่ขายสมุนไพร สารออกฤทธิ์ในใบหม่อนประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆ และสารสกัด เช่น เบต้าแคโรทีน, GABA -1 กรดอะมิโน, carotenoids, flavonoids, คลอโรฟิลล์, วิตามิน C, B1, B2, B6, และยังมีอุดมไปด้วยเส้นใย หลายงานวิจัยระบุว่าใบหม่อนมีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น มีแคลเซียมมากกว่าชาเขียว 6 เท่า มากกว่าน้ำมัน 25 เท่า และมากกว่าอะไหล่ปลี 40 เท่า มีธาตุเหล็ก เหล็กมากกว่าชาเขียว 2.5 เท่า และมากกว่าผักขมถึง 10 เท่า

สรรพคุณที่ลดน้ำหนัก

รักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด :

ใบหม่อนถูกนำมาสกัดและใช้กันอย่างแพร่หลายในการรักษาโรคเบาหวาน ด้วยสรรพคุณอันโดดเด่นในการรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด งานวิจัยที่ตีพิมพ์วารสาร "Diabetes Care" ในปี 2007 นักวิจัย Mitchell Mundra กล่าวว่า ใบหม่อนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและขีดขวางการดูดซึมของน้ำตาลซูโครส ประมาณร้อยละ 21 Medical News Today รายงานผลการศึกษาในปี 2008 ของ University of Minnesota การศึกษาพบว่า ใบหม่อน สามารถรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดและยับยั้งการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการค้นพบครั้งสำคัญสำหรับชาวอเมริกัน 28 ล้าน ที่ต้องต่อสู้กับโรคเบาหวานและโรคอ้วน

ลดการสะสมไขมัน :

สารออกฤทธิ์ใบหม่อนนำไปสู่การหลั่งอินซูลินลดลงซึ่งทำให้ร่างกายสามารถที่จะเผาไหม้ไขมันที่เก็บไว้ได้ดีขึ้นและยังช่วยลดการสะสมไขมันจากแคลอรีส่วนเกินหลากหลายงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ใบหม่อน มีการเข้าไปทำงานกันกระบวนกรเปลี่ยนแปลงรูปแบบโมเลกุลของน้ำตาล ขัดขวางการดูดซึมน้ำตาลในเลือกรบกวนการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้ผลลัพธ์เช่นเดียวกันยาสำหรับโรคเบาหวานที่แพทย์ใช้รักษาผู้ป่วย

ลดการดูดซึมไขมันและคาร์โบไฮเดรต

สารประกอบที่พบในใบหม่อนที่เรียกว่า 1 – deoxynojirimycin หรือ DNJ ดร. เรย์ Sahelian นักโภชนาการและผู้เขียน อยู่ใน Los Angeles Sahelian กล่าวว่า DNJ ทำหน้าที่ขัดขวางเอนไซม์ที่ย่อยคาร์โบไฮเดรต ในลำไส้ ซึ่งหมายความว่า แป้งอาหาร ที่อุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต ที่เรากิน เช่น ขนมปัง ข้าว พาสต้าและ มันฝรั่ง ร่างกายสามารถดูดซึมได้น้อยลงร้อยละ 35 ของ แคลอรีที่เรากิน มีผลให้น้ำหนักลดลงได้ นี่จึงเป็นเหตุผลที่ใบหม่อนได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการใช้ควบคุมการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต

<http://d->

shapeherb.com/%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99-mulberry-leaf/