

มะระขี้นก ช่วยต้านเบาหวาน



แพทย์แผนไทยผสมผสานวิจัยมะระขี้นก มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สามารถนำมารับประทานได้ มีความปลอดภัยสูง พร้อมแนะนำผักพื้นบ้านอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ช่วยต้านเบาหวาน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ ผู้ช่วยอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อแต่เป็นโรคเรื้อรังที่ก่อให้เกิดปัญหาสำคัญทางระบบสาธารณสุข ทั้งประเทศไทยและทั่วโลก ผู้ป่วยเบาหวานทั่วไปจะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเกิดจากภาวะขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินบกพร่อง อาการสำคัญที่สังเกตได้ของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะบ่อย ไทยเฉยในท่อนกลางคืน หิวบ่อย กระหายน้ำบ่อย มีอาการชาปลายมือปลายเท้า หากมีบาดแผล มักจะหายช้า กว้าง แผลช้ำหนองของโรคเบาหวาน ส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อม เกิด

แผลกดทับ ติดเชื้อได้ง่าย ไทยเฉยติดเชื้อมากและเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อให้เกิดความพิการตามมา

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ขอแนะนำ "มะระขี้นก" ซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน สามารถนำมารับประทานเป็นอาหารและเป็นยารักษาโรค ปัจจุบันมีผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในสัตว์ทดลองและในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่า สาร charantin ที่พบในมะระขี้นก สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง และการใช้มะระขี้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน จากการศึกษาผลไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง และไม่พบความเป็นพิษต่อดับ ซึ่งทำให้สามารถมั่นใจได้ว่า การใช้มะระขี้นก ไม่ว่าจะใช้เป็นอาหารหรือเป็นยาในการป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวานนั้นมีความปลอดภัย และปัจจุบันมะระขี้นก จัดเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกนำมาขึ้นทะเบียนเป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สามารถเบิกจ่ายได้ในคลินิกการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาล

ของรัฐทั่วประเทศ

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า การใช้มะระขี้นกเพื่อลดน้ำตาลในเลือด ให้เน้นการรับประทานเป็นอาหาร เพราะจะได้ไฟเบอร์ แร่ธาตุ และวิตามินอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายด้วย สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ก็ควรจำกัดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

นอกจากนี้ยังมีพืชสมุนไพรพื้นบ้านชนิดอื่นที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้เช่นกัน อาทิ ผักเชียงดา กะเพรา ขะหลู่ ดกสิง ฯลฯ ซึ่งเป็นพืชผักสมุนไพรใกล้ตัวและเป็นที่รู้จัก ชื่อหาได้ง่ายตามท้องตลาดชุมชน หากประชาชนท่านใดสงสัยข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดรักษาโรคเบาหวาน สามารถสอบถามได้ที่เฟซบุ๊ก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หรือโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือสอบถามข้อมูลกับแพทย์แผนไทยทั่วประเทศ

ถ้าชี้แจงด้วย ใจด้วย
จะปล่อยปลาไหลก็ร้อยตัว
ก็ไม่มีทางจะไหลสิ้น
พระพยอม กัลยาโณ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

