

## 4 ผักบ้านบ้าน ช่วยคุมน้ำตาลในเลือด ดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน

สำหรับผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง อยู่ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หรือระดับน้ำตาลในเลือดแบบสุ่ม (ไม่ได้อดอาหาร) อยู่ระหว่าง 140-199 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน การรักษามาหวานนั้น นอกจากการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว การใช้ยาแผนปัจจุบันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่รู้หรือไม่ว่า ยังมี ผัก บางชนิดที่งานวิจัยรองรับว่า มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

### 4 ผักช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

1.ตำลึง เป็นพืชเถาที่คนนิยมนำมาปรุงอาหาร ลวก ต้ม นึ่ง จิ้มน้ำพริก ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุคุณค่าทางโภชนาการของใบตำลึงและยอดอ่อนตำลึงปริมาณ 100 กรัม ให้ความพลังงาน 39 กิโลแคลอรี, น้ำ 90.7 กรัม, โปรตีน 3.3 กรัม, ไขมัน 0.4 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 5.5 กรัม, โยใยอาหาร 1.0 กรัม, แคลเซียม 126 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 4.6 มิลลิกรัม, เบต้าแคโรทีน 5,190 ไมโครกรัม, วิตามินเอ 865 ไมโครกรัม, โทอาซีน 0.17 มิลลิกรัม, ไรโบฟลาวิน 0.13 มิลลิกรัม, นิอะซิน 1.2 มิลลิกรัม, วิตามินซี 34 มิลลิกรัม จากสรรพคุณพื้นบ้านของไทยและต่างประเทศที่มีการใช้ตำลึงในการรักษาเบาหวาน มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สนับสนุนสรรพคุณในการรักษาเบาหวานของตำลึง โดยศึกษาทั้งในสัตว์ทดลองปกติและที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวาน และมีการนำเกือบทุกส่วนของตำลึงมาใช้ในการศึกษา ได้แก่ ใบ ผล เถา ส่วนเหนือดิน และราก เป็นต้น

พบว่าตำลึงมีผลลดน้ำตาลในเลือดได้ดีเทียบเท่าหรือดีกว่ายาแผนปัจจุบัน โดยสารสกัดลำต้นตำลึงมีฤทธิ์กระตุ้นการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ เพิ่มระดับอินซูลิน ทำให้มีการสังเคราะห์ไกลโคเจนเพิ่มขึ้น และลดการเปลี่ยนไกลโคเจนมาเป็นกลูโคสเป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง นอกจากนี้สารสกัดจากใบและส่วนเหนือดินยังมีผลในการลดไขมันด้วย

2.มะระขี้นก เป็นสมุนไพรที่ใช้กันมานานนับพันปี ในเอเชียอาฟริกา และละตินอเมริกา ชาวแอฟริกาใช้ผลมะระรักษาเบาหวาน โรคตับ บรรเทาอาการโรคเกาต์และข้ออักเสบ ตำรายาไทยใช้ใบมะระในตำรับยาเขียวลดไข้ รากในตำรับยาแก้ไอหืดเป็นพิษ และโรคตับ

งานวิจัยสมุนไพรมะระได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ค.ศ. 1962 ซึ่ง Lotlika และ Rao ได้ค้นพบสารแทนนินในผลมะระที่แสดงฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลอง ในปี 1965 Sucrow ได้พิสูจน์โครงสร้างเคมีของสารแทนนิน พบว่าเป็นสารผสมของ sitosterol- และ 5,25-stigmastadien-3-beta-ol-D-glucosides ในอัตราส่วน 1:1 ปี 1977 Baldua และ

คณะ ได้แยกสารคล้ายอินซูลินจากผลมะระและมีฤทธิ์ลดน้ำตาล ในปี 1981 Khana และคณะได้พิสูจน์โครงสร้างของสารคล้ายอินซูลิน พบว่าเป็นโพลีเปปไทด์ที่มีน้ำหนักโมเลกุล 11,000 ดาลตัน และมีกรดอะมิโน 166 residues เรียกสารนี้ว่า โพลีเปปไทด์ ที สารในกลุ่มคิวเคอร์บิตาซินซึ่งเป็น chemotaxonomic character ของพืชวงศ์ Cucurbitaceae คิวเคอร์บิตาซินในมะระ คือ momordicosides, momordicins, karaviloside K1 และ charantocin มีรายงานว่าสารขมดังกล่าวมีฤทธิ์ลดน้ำตาล

ในมะระขี้นกมีสารหลายชนิดที่ต้านเบาหวาน และมีหลายกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ได้แก่ เสริมการสังเคราะห์อินซูลิน จากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ เสริมการเผาผลาญน้ำตาล เพิ่มความไวต่ออินซูลิน เพิ่มความทนต่อกลูโคส (glucose tolerance) นอกจากนี้ยังยับยั้งการสังเคราะห์อินซูลินในลำไส้เล็ก และยับยั้งเอนไซม์กลูโคสดีไฮเดรต น้ำคั้นจากผลมะระขี้นกแสดงฤทธิ์ต้านเบาหวานในกระต่าย และหนูขาว นอกจากนี้ยังมีรายงานว่ามะระสามารถชะลอความผิดปกติของไต การเกิดต่อกระดูก การเสื่อมของเส้นประสาทซึ่งเป็นผลมาจากการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน หรือไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเลือดให้ปกติ

การศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (8 คน) พบว่าผู้ป่วยทนต่อกลูโคสได้ดีขึ้น ลดระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร และลดความถี่ของการถ่ายปัสสาวะ จึงขอแนะนำผู้ป่วยเบาหวานบริโภคมะระขี้นกเป็นอาหาร หรือในรูปแบบน้ำคั้นเป็นอาหารเสริม เพื่อช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้ปกติ และชะลออาการต่างๆที่เป็นผลเสียจากโรคเบาหวานที่เริ่มมานาน มะระขี้นก (สีเขียว) มีคุณค่าทางอาหารเพราะมีวิตามินเอ (2,924 IU) นิอะซิน (190 มก./100 ก) และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

3.ชะพลู มีงานวิจัยมากมายทั้งในไทยและต่างประเทศเกี่ยวกับ “ชะพลู” หรือ “ข้าวพลู” ที่พบถึงฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด มีงานวิจัยพบว่าน้ำชะพลูลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้ แต่ไม่สามารถลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายปกติได้

ทั้งนี้ถ้ากินเป็นผักหรือเป็นอาหารที่มีความปลอดภัย แต่ถ้ากินเป็นยาเพื่อหวังผลในการลดน้ำตาล แนะนำว่าจะต้องสังเกตอาการน้ำตาล เช่น มีอาการหน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออกมือ มีอาการหิวๆ เหมือนจะเป็นลมหรือไม่ เพราะแสดงว่าน้ำตาลในเลือดของคุณกำลังต่ำเกินไป จึงไม่ควรทานข้าวพูนท้อง

อย่างไรก็ตาม มีข้อห้ามสำหรับผู้ที่เป็นโรคไต เพราะใบข้าวพูนมีส่วนประกอบของแคลเซียมออกซาเลต (Calcium

oxalate) ซึ่งการกินในปริมาณมาก จะไปสะสมที่ไต และทำให้ไตทำงานหนักขึ้น

4.ผักเชียงดา หรือผักจินดา ผักพื้นบ้านที่พบมากในภาคเหนือของประเทศไทย เป็นพืชในวงศ์ APOCYNACEAE เป็นไม้เถาเลื้อย ลำต้นเมื่อขยี้จะมีเขี้ยวเข็ม ใบเดี่ยว ออกคู่ตรงกันข้าม ใบรูปหอกกว้าง ปลายใบเรียวแหลม โคนใบโค้งสอบแคบโค้งมน หรือเว้าเล็กน้อย ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงเป็นมัน ดอกออกเป็นช่อกระจุกจากซอกใบ ดอกย่อย กลีบเลี้ยงสีเขียว กลีบดอกสีขาว สีเหลืองอ่อน หรือเหลืองอมส้ม เกสรตัวผู้เป็นกระจุกแน่น ผล เมื่ออ่อนสีเขียว เมื่อแก่สีน้ำตาลคล้ำ มี 2-3 เมล็ด (1) ใบอ่อนและยอดอ่อนของผักเชียงดาสามารถนำมาเป็นอาหาร ทั้งผักลวกจิ้มน้ำพริก ผัดใส่ไข่ หรือใส่ในแกง

หลายท่านคงเคยได้ยินข่าวว่าประเทศญี่ปุ่นมีความสนใจผักเชียงดาของไทยมาก มีการจัดสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์ลดน้ำตาลในเลือดและลดไขมันจากผักเชียงดา ทั้งรูปของเครื่องดื่มและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะนอกจากคำว่า gymnema มีรากศัพท์มาจากคำว่า “gumdar” ในภาษาฮินดู ซึ่งหมายถึงผู้ขาน้ำตาลแล้ว ในผักเชียงดาพบสารสำคัญในกลุ่มไตรเทอร์ปีนซาโปนินที่ชื่อ gymnemic acid (2) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการขนส่งน้ำตาล (3-7) ชะลอการดูดซึมน้ำตาลบริเวณลำไส้เล็ก (8-11) นอกจากนี้ gymnemic acid ยังกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเบต้าเซลล์ที่บริเวณไอส์เลตของปลั่งเกอร์มันส์ (islets of Langerhans) ในตับอ่อน กระตุ้นให้มีการหลั่งอินซูลินเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้น้ำตาลในเลือดลดลง (12-16)

การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าส่วนสกัดซาโปนินที่แยกได้มีสารสกัด 75% เอทานอลของใบเชียงดา (17) และสารไตรเทอร์ปีนแยกจากผักเชียงดา (18) สามารถยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้เล็กส่วนปลายของหนูตะเภาที่ถูกกระตุ้นด้วยโพแทสเซียม ซึ่งเป็นผลมาจากการยับยั้งการนำกลูโคสจากภายนอกเข้าสู่เซลล์ เมื่อทดสอบความทนต่อน้ำตาล (oral glucose tolerance test: OGTT) โดยบ่อนสารนี้ให้แก่หนูแรทร่วมกับสารละลายกลูโคสขนาด 1 g/kg.น้ำหนักตัว สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีนัยสำคัญที่เวลา 15 นาที และ 30 นาทีหลังการทดสอบตามลำดับ (17)

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม  
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ  
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม  
หลวงพ่อบุญญัตถ์ กิตติโส



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร