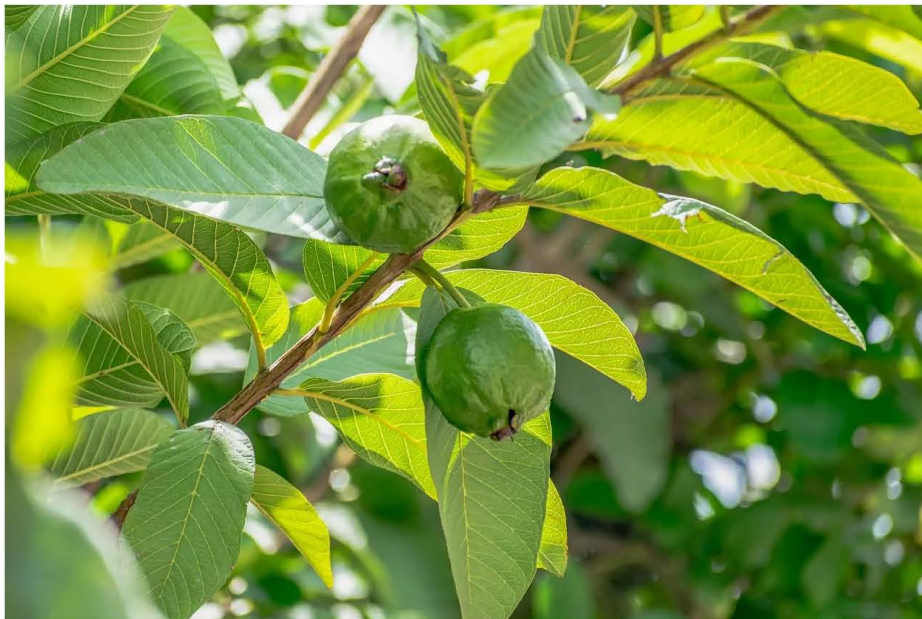


ใบไม้ที่เป็น “ศัตรู” ของโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง



ใบไม้มีประโยชน์มากมายในการรักษาโรค โดยเฉพาะโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ของมันยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของใครหลายคน

ในเวียดนามมีใบไม้ที่ช่วยรักษาโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง ซึ่งเรียกว่า “ใบไม้ที่เป็นศัตรู” ของโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง

ใบไม้ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงเท่านั้น แต่ยังเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ด้วย เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและลดไขมันในเลือดได้เป็นอย่างดี

ใบไม้ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

หนังสือพิมพ์สุขภาพและชีวิตอ้างถึงเนื้อหาจาก “พจนานุกรมสารกันบูดเพื่อสุขภาพสมัยใหม่” ว่า สารประกอบฟลาโวนอยด์ในใบไม้มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดอย่างชัดเจนในสัตว์ที่เป็นโรคเบาหวาน โดยระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 30% หลังจาก 2 ชั่วโมง 46% หลังจาก 4 ชั่วโมง และ 57% หลังจาก 6 ชั่วโมง เชื่อกันว่ากลไกนี้เกิดจากความสามารถในการเพิ่มความไวต่ออินซูลิน ส่งเสริมการทำงานร่วมกันของอินซูลินและตัวรับเฉพาะ ช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หนังสือพิมพ์Vietnamnetรายงานว่าตามข้อมูลทางการแพทย์สมัย

ใหม่ สารสกัดจากใบไม้ยังมีสารออกฤทธิ์ที่เรียกว่า quercetin ซึ่งสามารถยับยั้งเอนไซม์ α -glucosidase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการย่อยคาร์โบไฮเดรต จึงช่วยลดน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร

งานวิจัยขนาดเล็กบางชิ้นในญี่ปุ่นยังระบุว่า การดื่มชาใบไม้เป็นประจำช่วยเพิ่มระดับ HbA1c ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (prediabetes) ดังนั้น ใบไม้จึงจึงถูกนำมาจำหน่ายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ในตำรายาพื้นบ้าน ชาวเวียดนามมักใช้ใบไม้แห้ง 8-12 กรัม หรือใบไม้สด 25-30 กรัม ต้มกับน้ำ 500 มิลลิลิตร ต้มแทนชา เชื่อกันว่าการรักษานี้ยังช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดอาการกระหายน้ำ และปากแห้ง ซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ใบไม้ช่วยลดไขมันในเลือด

ใบไม้ไม่เพียงแต่มีประสิทธิผลต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานเท่านั้น แต่ยังช่วยปรับปรุงระดับไขมันในเลือดอีกด้วย ใบไม้มีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยกำจัดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และไตรกลีเซอไรด์ออกจากเลือด พร้อมทั้งป้องกันการเกิดคราบพลัคในผนังหลอดเลือด

ชาใบไม้ ไม่ว่าจะชงจากใบสดหรือใบแห้ง สามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด จำกัดการก่อตัวของอนุมูลอิสระ และช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง หนังสือพิมพ์

Health and Life รายงาน

การศึกษาระหว่างประเทศยังแสดงให้เห็นว่าการดื่มชาใบไม้เป็นประจำสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต ช่วยรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรง นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมใบไม้ที่ดูธรรมดาที่มีจึงถูกยกย่องให้เป็น “เกราะป้องกันตามธรรมชาติ” สำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

วิธีใช้โดยทั่วไปคือ นำใบไม้สด 10-12 ใบ ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 500 มล. แล้วแบ่งใส่เครื่องดื่มระหว่างวัน หรือใช้ใบไม้แห้ง 10 กรัม ชงเป็นชาคล้ายกับชาเขียว

ข้อควรทราบในการใช้ใบไม้ แม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่แพทย์เตือนว่าใบไม้ไม่ใช่ยารักษาโรค การศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของใบไม้ในปัจจุบันยังมีขอบเขตและระยะเวลาจำกัด และไม่เพียงพอที่จะทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์ การดื่มน้ำใบไม้ในปริมาณที่ไม่เหมาะสมหรือการหยุดใช้ยาแผนปัจจุบันเพื่อใช้ใบไม้ อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำฉับพลัน ภาวะระบบย่อยอาหาร หรือทำให้โรคแย่ลงได้

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงควรพิจารณารับประทานใบไม้เป็นประจำเป็นอาหารเสริม ร่วมกับการรับประทานยาที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามการรักษาของแพทย์

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม

หลวงพ่อเทียน อสัมภังค์



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

