

## สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2551

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและวัยกลางคน ซึ่งมีสาเหตุมาจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปได้หมดจึงทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือด ถ้ามีน้ำตาลในเลือดมากจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือการรักษาระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ให้สูงขึ้น รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องงดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดจากโรคเบาหวาน

### ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากโรคเบาหวาน

- **ทานอาหารที่เป็นประโยชน์** การเลือกรับประทานอาหารคนไทยในสมัยนี้มักจะถือค่านิยมของวัฒนธรรมตะวันตก เน้นการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซึ่งมีระดับไขมันสูง รับประทานผัก น้อยลงทั้งที่ผักนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรามาก มีสมุนไพรไทยหลายชนิดที่ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ได้แก่

**1. มะระ** ส่วนใหญ่จะใช้มะระขี้เทย โดยใช้ผลดิบแก่ที่ยังไม่สุก และยอดอ่อน ใช้เพื่อรับประทานเป็นผักจิ้ม ผลของมะระนำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก ส่วนผลมะระจีน ใช้ประกอบอาหาร เช่นแกงจืด ผัด

สรรพคุณทางยา ตามตำรายาไทย เป็นยารสขม ช่วยเจริญอาหาร น้ำคั้นจากผลช่วยแก้ไข้ และใช้อมแก้ปากเปื่อย ผลของมะระจีนที่โตเต็มที่แล้วนำมาหั่นตากแห้งชงกับน้ำร้อน ใช้ดื่มแทนน้ำชา แก่โรคเบาหวาน ใบสดของมะระขี้เทยหั่นชงกับน้ำร้อนใช้กายพยาธิเข็มหมุดและนอกจากนั้นในผลและใบของมะระยังมีสารที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้แก่ พี-อินซูลิน (p-insulin) ซึ่งเป็นสารโปรตีน และคาแรนติน(charantin) ซึ่งเป็นสารผสมของสเตียรอยด์ กลัยโคไซด์ 2 ชนิด

**2. ตำลึง** ตำลึงเป็นผักพื้นบ้าน ที่มีคุณค่าทางด้านอาหารสูง :ประกอบด้วยวิตามิน 10 แร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินอื่น ๆ อีกมาก ยอดตำลึงใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่นแกงจืด ผัดผัก ลวกจิ้ม น้ำพริก แกงเลียง ใส่กวยเตี๋ยว นอกจากนี้จะมีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารสูง ในตำลึงยังพบกรดอะมิโน หลายชนิดในผลตำลึงพบสารคิวเคอร์ บิตาซีน -บี (cucurbitacinB)

สรรพคุณทางยา ใบและเถาตำลึงมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีการทดลองใช้น้ำคั้นจากใบและเถาตำลึง น้ำคั้นจากผลดิบ และสารสกัดจากเถาตำลึงด้วยแอลกอฮอล์ พบว่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้

**3. เตยหอม** ใบเตยมีสีเขียว น้ำคั้นจากใบเตย มีกลิ่นหอมนำมาใช้แต่งสีขนม แต่งกลิ่นอาหาร นอกจากนี้ยังนิยมนำมาเป็นเครื่องดื่ม น้ำที่ได้จากใบเตยมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น ลินาลิลอะซิเตท (Linalyl acetate), เบนซิลอะซิเตท (benzyl acetate), ลินาลิลอล (Linalool), และเจอราเนียม (geraniol) และมีสารหอมคูมาริน(Coumarin) และเอทิลวานิลลิน(ethyl vanillin)

สรรพคุณทางยา ในตำรายาไทย ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจ ให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน น้ำต้มรากเตยสามารถลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้

- ตรวจร่างกายเป็นประจำ และรับการรักษอย่างต่อเนื่อง
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อน - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ดูแลรักษาร่างกาย ระวังไม่ให้เกิดแผล เพราะจะทำให้แผลหายช้า

สำหรับท่านที่ยังไม่เป็นโรคเบาหวานก็ควรปฏิบัติตัวตามที่ได้อ่านไว้ข้างต้น จะเป็นการป้องกันโรคได้ดีที่สุด

ที่มา <http://hospital.moph.go.th/krabi/tip/lowsu.htm>