

ผงอบเชยมีสารประกอบ โพลีฟีนอลชนิดละลายน้ำได้

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ถ้าจะพูดถึงอบเชย ก็คงจะคุ้นหูอยู่บ้างนะคะ โดยมากแล้วจะใส่น้ำพะโล้ เครื่องแกง มีสมัน ผงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ และไซแตงกลิน อาหารคาว หวาน อีกหลายประเภท ทางด้านเภสัชกรรม ยังนำอบเชยมาใช้ในการกลั่นยา เช่น ยาเตรียมที่จะใช้สำหรับช่องปาก ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค และขับลม แก้อักเสบ แนนทืองได้ด้วย หรือใช้ในการปรุงเป็นยาหอม ยานัตถุ์ช่วยทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย

ชื่อวิทยาศาสตร์ ของ **อบเชย**คือ **Cinnamon spp.** เว็บไซต์ด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ Newscientist.com ได้รายงานถึงข่าวใหม่ของประโยชน์ในการรับประทานอบเชยว่า

ริชาร์ด แอนเดอร์สัน จากศูนย์วิจัยด้านสารอาหารเพื่อมวลมนุษย์ ของกระทรวงเกษตรกรรม แห่งสหรัฐอเมริกา ที่เมืองเบลทส์วิลล์ รัฐแมริแลนด์ ได้ทำการวิจัยพบว่า **ผงอบเชยมีสารประกอบ โพลีฟีนอลชนิดละลายน้ำได้เรียกว่า M H C P** เมื่อทดสอบในกานทดลองพบว่า M H C P นี้ทำหน้าที่เลียนแบบฮอร์โมน อินซูลิน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลินมากขึ้น

หลังจากนั้นได้ทำการทดสอบในอาสาสมัครชาวปากีสถานที่เป็นเบาหวาน โดยให้รับประทานผงอบเชย แคปซูล ขนาด 1 , 3 ,6 กรัมต่อวัน หลังอาหาร

พบว่าไม่ก็สัปดาห์ต่อมา ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยต่ำกว่าคนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้กินอบเชยประมาณ 20% และหากหยุดรับประทานพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดกลับสูงขึ้นเหมือนเดิม

นอกจากนี้แล้วยังให้ประโยชน์ในการควบคุมไขมันในเลือดและคอเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ด้วย **ขนาดแนะนำ รับประทานคือ เพียงวันละ ¼ - ½ช้อนชาผสมในอาหารหรือนำมาผสมกับชา กาแฟ ก็ได้ค่ะ**

ดังนั้นอบเชยอาจเป็นอีกทางเลือกเสริม แต่ไม่ใช่ยารักษาณะะดังนั้นจึงควรหมั่นเช็คระดับน้ำตาลในเลือด รับประทานยาควบคู่กับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายด้วยนะค่ะ

<http://www.newscientist.com/article.ns?id=dn4413>

เรียบเรียงโดย : เกสัชกร สายขวัญ ลิ้มสุขนรินทร์