

ผักพื้นบ้าน 13 ชนิด ที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ไม่ทำลายตับ

นำเสนอเมื่อ : 13 ส.ค. 2566

ถ้าเราต้องการลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยไม่ใช้ยา สามารถมองหาผักพื้นบ้านช่วยลดน้ำตาลในเลือดกันดูครับ เพราะผักหลายชนิด มีคุณสมบัติในการลดน้ำตาลในเลือดได้ดีเลยทีเดียว ลองมาดูกันว่า มีผักชนิดใดบ้างที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้บ้าง

1. มะระขี้นก



หวานเป็นลมขมเป็นยา คำกล่าวนี้เป็นความจริงมาแต่ไหนแต่ไร อย่างมะระขี้นกที่ขึ้นชื่อว่าขมแสนขม แต่สรรพคุณนี้ต้องขมจริงว่าเด็ดแสนเด็ด โดยเฉพาะในเรื่องลดน้ำตาลในเลือด เพราะในผลมะระขี้นกมีสารซาแรนติน (Charatin) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลของตับ กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล และเพิ่มประสิทธิภาพในการทนทานต่อกลูโคส (ร่างกายไม่ไวต่อกลูโคส) นอกจากนี้สารที่พบในผลมะระขี้นกยังมีผลยับยั้งการหลั่งของกลูโคสในลำไส้เล็ก และยับยั้งเอนไซม์กลูโคซิเดส สาเหตุของโรคเบาหวานได้อีกด้วย

ทั้งนี้สามารถรับประทานผลมะระขี้นกจิ้มน้ำพริก หรือกินเป็นผักเคียงกับกับข้าวชนิดอื่น ๆ หรือจะหั่นเนื้อมะระขี้นกเป็นแว่น ๆ แลวนำไปตากแห้ง เอาไวชงกับน้ำดื่มก็ได้ ทว่าการรับประทานมะระขี้นกก็มีข้อจำกัดในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เพราะมะระขี้นกมีฤทธิ์เย็น และมีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลในเลือด ดังนั้นอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปในคนบางกลุ่ม และอาจเป็นอันตรายได้

นอกจากนี้ก็ไม่ควรรับประทานมะระขึ้นกันติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะอาจทำให้เสียสมดุลในร่างกาย และก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลสุกของมะระขึ้นกัน เพราะในผลสุกของมะระขึ้นกันจะมีสารไซยาไนด์ รวมทั้งสารซาโปนินที่อาจส่งผลต่อระบบประสาท ทำให้อาเจียน ท้องร่วง หรือหมดสติได้

2. ผักเชียงดา



ผักเชียงดาเป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ ที่แปลชื่อได้โหด ๆ ว่า ผักฆ่าน้ำตาล เหตุก็เพราะว่าในผักเชียงดามีสารสำคัญในกลุ่มไตรเทอร์พีนซาโปนิน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งการขนส่งน้ำตาล ชะลอการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้เล็ก นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอินซูลินในตับอ่อน ทำให้ผักเชียงดาเป็นผักลดน้ำตาลในเลือดที่น่าสนใจมาก ๆ

ส่วนวิธีกินผักเชียงดาลดน้ำตาลในเลือด สามารถนำไปอ่อน ยอด และดอกผักเชียงดามาลวกพอสุก จิ้มน้ำพริกกิน หรือใส่ไปกับตำมะม่วง แกงปลาแห้ง แกงแค หรือนำผักเชียงดามาผัดน้ำมันหอยหรือผัดใส่ไข่ก็ได้

3. ป่าช้าหมอง (หนานเฉาเหว่ย)



หลายคนอาจรู้จักกันในชื่อหนานเฉาเหว่ย หรือป่าช้าหมอง หรือขันทองพญาบาท แต่ไม่ว่าจะชื่อไหนผักพื้นบ้านชนิดนี้ก็มีดีที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยจากการศึกษาในสัตว์ทดลองและผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ป่าช้าหมองมีฤทธิ์ลดความเข้มข้นของระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานและในคนปกติ โดยสามารถเคี้ยวใบสด ๆ ของหนานเฉาเหว่ยกินได้เลย

แต่ทั้งนี้ก็ควรเลือกกินใบป่าช้าหมองที่มีขนาดประมาณฝ่ามือ โดยกินไม่เกิน 3 ใบต่อวัน หรือหากเป็นใบใหญ่กว่านั้นก็กินเพียงใบเดียวต่อวัน เพราะฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของหนานเฉาเหว่ยค่อนข้างแรง หากรับประทานมากเกินไปอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้ โดยเฉพาะในคนที่กินยาลดน้ำตาลในเลือดอยู่แล้ว รวมทั้งคนที่มีน้ำตาลในเลือดไม่ได้สูงมากนัก ไม่ควรกิน เพราะอาจมีอาการหน้ามืด ใจสั่น จนช็อกได้

4. ใบชะพลู



ใบชะพลูที่เราคุ้นเคยกันดี โดยเฉพาะคนที่ชอบกินเมี่ยงคำ หรือในหอมกก็อาจจะเจอใบชะพลูได้เหมือนกัน โดยใบชะพลูก็เป็นผักลดน้ำตาลในเลือดชนิดหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์ชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด และช่วยกระตุ้นการนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้อีกด้วย

ทั้งนี้การรับประทานใบชะพลูลดน้ำตาลในเลือด ตำรับแพทย์แผนโบราณแนะนำให้ใช้ชะพลูทั้งต้น (ถอนทั้งราก) จำนวน 7 ตน มาล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มกับน้ำเดือดสักพัก แล้วกรองแต่น้ำมาดื่มเป็นชาชะพลูลดน้ำตาลในเลือด ทว่าก็ควรวัดระดับน้ำตาลในเลือดทั้งก่อนและหลังดื่มชาใบชะพลูทุกครั้ง เพราะชะพลูมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้เร็วมาก จึงต้องป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำสำหรับคนที่กินยาลดน้ำตาลในเลือดอยู่ก่อนแล้ว

5. ตำลึง



ผักริมรั้วอย่างตำลึงก็ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้นะจ๊ะ โดยในตำลึงไม่เพียงแต่มีวิตามินเอ แคลเซียมสูงเท่านั้น แต่ยังมีสารเพกติน (Pectin) คอยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย นอกจากนี้ใบตำลึงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ๆ ด้วยนะคะ

โดยวิธีกินตำลึงลดน้ำตาลในเลือดให้ใช้เถาแก่ของตำลึงประมาณ 1 กำมือ หรือครึ่งถ้วยตวง ล้างให้สะอาดแล้วต้มกับน้ำประมาณ 200 ซี.ซี. หรือจะคั้นน้ำจากผลตำลึงมาดื่มวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ก็ได้เช่นกัน

6. กะเพรา



กะเพราเป็นผักให้กลิ่นหอมที่เราคุ้นเคยกันดี โดยกะเพรมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งจากการทดลองกับหนูทดลองและคน พบว่า สารในกะเพรามีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในระดับสูงเล็กน้อยจนถึงระดับปานกลางได้ โดยสามารถนำใบกะเพราตากแห้ง 2-5 กรัม มาต้มกับน้ำสะอาด 1 แก้วกาแฟ และดื่มเป็นประจำทุกวัน

7. พักข้าว



ผลการทดลองของประเทศบังกลาเทศ พบว่า ในผลอ่อนพักข้าวและใบอ่อนมีสารไกลโคไซด์ (Glycoides) ซึ่งมีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ โดยวิธีกินพักข้าวลดน้ำตาลในเลือดสามารถดื่มน้ำพักข้าว หรือนำใบยอดอ่อนของพักข้าวมาลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย หรือใส่ในแกงแคก็ได้

8. มะเขือพวง



มีงานวิจัยพบว่า น้ำสมุนไพรมะเขือพวงจากผลมะเขือพวงแห้ง

มีคุณสมบัติลดระดับอนุโมลอิสระซูเปอร์ออกไซด์ หรืออนุโมลอิสระไนตริกออกไซด์ในเลือดหนูที่เป็นเบาหวานได้ โดยพบวาระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นเบาหวานลดลง แต่ในคนอาจยังไม่มีการวิจัยชี้ชัดในเรื่องนี้มากนัก ทว่ามะเขือพวงก็เป็นผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง ส่วนวิธีกินมะเขือพวงลดน้ำตาลในเลือดให้ผลมะเขือพวงตากแห้งประมาณ 10 ผล มาตรฐานกับน้ำสะอาด 1 แก้ว แล้วดื่มเป็นชามะเขือพวง

9. กระเจี๊ยบเขียว



กระเจี๊ยบเขียวที่นิยมนำมากินคู่กับน้ำพริกเป็นผักที่มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำค่อนข้างสูง และไฟเบอร์ที่อยู่ในกระเจี๊ยบเขียวนี้แหละค่ะที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักลดน้ำตาลในเลือดอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจได้ไม่ยากเลย แคนำกระเจี๊ยบเขียวมาหั่นซอย ผสมน้ำเล็กน้อยแล้วคนให้เหนียวไว้รับประทาน ซึ่งการกินกระเจี๊ยบเขียวที่ไม่ผ่านความร้อนจะได้รับประโยชน์จากไฟเบอร์ในกระเจี๊ยบเขียวอย่างเต็มที่ แต่ถากินสดไม่ได้ แคนำมาลวกพอสุกแล้วกินแกงลมอาหารชนิดต่าง ๆ ก็อร่อยและได้ประโยชน์ในการลดน้ำตาลในเลือดเช่นกัน

10. ตดหมู ตดหมา (กระพังโหม)



ใบของตดหมู ตดหมา มีสารที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินของร่างกาย จึงช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองลดลงได้ และนอกจากนี้ตดหมู ตดหมา ยังมีสรรพคุณทางยาอีกหลายขนาน

11. เตยหอม



ตามตำรับยาไทย รากเตยหอม (ซึ่งไม่ใช่ใบเตยธรรมดา) ถูกใช้ในตำรับยาลดน้ำตาลในเลือดมานาน โดยให้ใช้รากเตยหอม 1-2 รากต่อวัน ต้มกับน้ำประมาณ 1-2 ลิตร แล้วดื่ม แต่ไม่แนะนำให้ดื่มต่างน้ำ ทั้งนี้ควรใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน และควรหมั่นเช็กระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำว่าได้ผลหรือไม่ ที่สำคัญคือหมั่นเช็กอาการตัวเองอยู่เสมอ เพราะรากเตยหอมอาจไปเสริมฤทธิ์ยาลดน้ำตาลในเลือดจนทำให้ผู้ป่วยมีอาการหน้ามืดจากภาวะน้ำตาลตกได้

12. ใบหม่อน



ใบหม่อนหรือมัลเบอร์รี่ มีสารสำคัญในการออกฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดที่ชื่อว่า สาร 1-deoxynojirimsyn (DNJ) และสารโพลีแซคคาไรด์ ที่ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ย่อยน้ำตาลโมเลกุลคู่ให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งสารชนิดนี้จะออกมาได้ดีเมื่อนำไปซังแบบชา

โดยเก็บยอดใบหม่อนที่ 3-4 ม้วนเป็นแฉ่น ๆ แล้วนำไปลวกน้ำร้อน 20-30 วินาที แล้วล้างน้ำสะอาดอีกครั้ง จากนั้นนำใบหม่อนไปผึ่งให้พอร่มหมาด กอนนำมาคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ จนกว่าใบชาจะแห้ง และหากจะดื่มชาใบหม่อนก็นำใบหม่อนแห้งที่ทำไว้ประมาณ 80 กรัม (2-3 ซองโต๊ะ) ใส่ในแก้วกาแฟแล้วเติมน้ำร้อนเกือบเต็มแก้ว รอจนอุ่นแล้วจึงดื่มตามปกติ

13. ใบย่านาง



ใบย่านางมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำอยู่มาก และยังมีโพลีแซคคาไรด์ ที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลเข้ากระแสเลือด จึงมีผลดีต่อการลดน้ำตาลในเลือดได้ อีกทั้งยังมีผลการทดลองในหนูที่พบว่า สารสกัดจากใบย่านางมีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอินซูลินในหนูทดลอง และสามารถลดน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นเบาหวานได้

ส่วนการกินโยย่านั้นสามารถกินโยย่านั้นในอาหารชนิดต่าง ๆ หรือจะทำน้ำโยย่านั้นดื่มก็แล้วแต่สะดวก โดยน้ำโยย่านั้น 10-20 ใบ มาตรฐานกับน้ำประมาณ 1-3 แก้ว จากนั้นนำน้ำคั้นจากโยย่านั้นไปต้มแล้วกรองเอากากออกก่อนดื่ม

การรับประทานผักพื้นบ้านเพื่อช่วยลดน้ำตาลในเลือดนี้ เป็นเพียงอีกหนทางเลือกหนึ่งของคนที่ต้องการลดน้ำตาลในเลือดเท่านั้น ท่านควรรับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรหวังว่าการกินผักหรือสมุนไพรเหล่านี้จะช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ เพราะหัวใจสำคัญในการลดน้ำตาลในเลือดคือการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย ยิ่งกับผู้ป่วยโรคเบาหวานแล้ว ยิ่งไปกว่านี้ไม่ควรหยุดยาแผนปัจจุบันโดยเด็ดขาด และควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อนรับประทานสมุนไพรหรือวิตามินอะไรก็ตามด้วย

ขอบคุณเนื้อหาจาก [กระปุก.คอม](#)