



ຜັກພື້ນບ້ານ 13 ຊົນດ ທີ່ຫວຍລດນໍາຕາລໃນເລືອດ ໄມກໍາລາຍຕັບ

ນຳເສນອເມື່ອ : 13 ສ.ຄ. 2566

ຖ້າເຮົາຕ້ອງກາລດຮະດັບນໍາຕາລໃນເລືອດໄດ້ມີໃໝ່ ສາມາດມອງຫາຜັກພື້ນບ້ານຫວຍລດນໍາຕາລໃນເລືອດກັນດູຄວັບ
ເພົ່າມະນຸຍາ ມີຄຸນສົມບັດໃນກາລດນໍາຕາລໃນເລືອດໄດ້ດີເລີຍທີ່ເດືອກ ລອງມາດູກັນວາ
ມີຜັກຊື່ນິດໃດບາງທີ່ຫວຍລດນໍາຕາລໃນເລືອດໃດບາງ

1. ມະຮະຂຶ້ນກ



ຫວ່ານເປັນລົມຂົມເປັນຍາ ຄຳກ່າວລ່າວນີ້ເປັນຄວາມຈິງມາແຕ່ໄຫນແຕ່ໄຣ ອຍ່າງມະຮະຂຶ້ນກທີ່ຂຶ້ນຂໍ້ວ່າມແສນຂມ
ແດສຮຽບຄຸນນີ້ຕ້ອງໝາຍຈິງວາເດີດແສນເດີດ ໂດຍເພາະໃນເຮືອງລດນໍາຕາລໃນເລືອດ
ເພົ່າມະນຸຍາ ມີສາກົນມີສາກົນ (Charatin) ທີ່ມີສຮຽບຄຸນຫວຍເພີ່ມກາລດໍ່ອິນຫຼຸລິນຈາກຕັບອ່ອນ
ລຸດກາລສ່າງນໍາຕາລຂອງຕັບ ກະຕຸນກາລເພາພລາຢູ່ນໍາຕາລ ແລະເພີ່ມປະສິທິພາພໃນກາລທານຕອກລູໂຄສ
(ຮ່າງກາຍໄມ້ໄວຕອກລູໂຄສ) ນອກຈາກນີ້ສາກົນທີ່ພົບໃນພລມມະຮະຂຶ້ນກຢັ້ງມີພລຍັບຍັງກາລດໍ່ອິນກລູໂຄສໃນລຳໄສເລັກ
ແລະຍັບຍັງເອນໄສມາກລູໂຄສີເດັກ ສາເຫຼຸອງໂຄເບາຫວານໄດ້ອີກດວຍ

ທີ່ນີ້ສາມາຄັບປະທານພລມມະຮະຂຶ້ນກຈິ່ນນໍ້າພຣິກ ອີກນີ້ເປັນຜັກເຄື່ອງກັບກັບຂ້າວຊື່ນິດອື່ນ ຖ
ທີ່ອີກນີ້ເປັນແວນ ແລ້ວນໍາໄປຕາກແໜ່ງ ເກົ່າໄວ້ຊັງກັນນໍາດີມກີໄດ
ທາວກາລວັບປະທານມະຮະຂຶ້ນກກີມີຂອຈຳກັດໃນຫຼົງຕັ້ງຄົງ ແລະຜູ້ທີ່ມີຮະດັບນໍາຕາລໃນເລືອດຕໍ່າ
ເພົ່າມະນຸຍາ ມີຖືກໜີເຢັນ ແລະມີສຮຽບຄຸນລດຮະດັບນໍາຕາລໃນເລືອດ
ດັ່ງນັ້ນອາຈາກໃຫ້ຮະດັບນໍາຕາລໃນເລືອດຕໍ່າກີນໄປໃນຄົນບາງກລຸມ ແລະອາຈາເປັນອັນຕະຣາຍໄດ້

นอกจากนี้ก็ไม่ควรรับประทานมะระขึ้นกติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
 เพราะอาจทำให้เสียสมดุลในร่างกาย และก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลสุกของมะระขึ้นก
 เพื่อรักษาในผลสุกของมะระขึ้นกจะมีสารไซยาโนด รวมทั้งสารชาโภนินที่อาจส่งผลกระทบระบบประสาท ทำให้อาเจียน
 ทองร่วง หรือหมดสติได้

2. ผักเชียงดา



ผักเชียงดาเป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ ที่เปลี่ยนได้ดี ฯ ว่า ผักผ่านนำatal
 เหตุก็ เพราะว่าในผักเชียงดา มีสารสำคัญในกลุ่มไตรเทอเรปีนชาโภนิน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งการขันสั่งนำatal
 ชະลອງการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้เล็ก นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุนการหลั่งอินซูลินในตับอ่อน
 ทำให้ผักเชียงดาเป็นผักลดนำatal ในเลือดที่นาสนใจมาก ๆ

สวนวิธิกินผักเชียงดาลดนำatal ในเลือด สามารถนำไปอบ ยอด และดอกผักเชียงดา มาลวกพอสุก
 จิ้มน้ำพริกกิน หรือใส่ไปกับตำมั่ว แกงปลาแหง แกงแคร หรือจะนำผักเชียงดา มาผัดนำ้มันหอยหรือผัดใส่ไข่ก็ได้

3. ป่าช้าหมอง (หนานเฉาเหวย)



หล่ายคุณอาจรู้จักกันในชื่อหนานเจาเหวย หรือป่าชาหม่อง หรือขันทองพญาบาท
แต่ไม่ว่าจะชื่อไหนผักพื้นบ้านชนิดนี้ก็มีดีที่ช่วยลดนำ้ตาลในเลือดได้
โดยจากการศึกษาในสัตว์ทดลองและผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบรwa
ป่าชาหม่องมีฤทธิ์ลดความเข้มข้นของระดับนำ้ตาลกู๊ดส์ในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานและในคนปกติ
โดยสามารถเคี้ยวใบสด ๆ ของหนานเจาเหวยกินได้เลย

แต่ทั้งนี้ก็ควรเลือกกินใบป่าชาหม่องที่มีขนาดประมาณฝ่ามือ โดยกินไม่เกิน 3 ใบต่อวัน
หรือหากเป็นใบใหญ่กว่านั้นก็กินเพียงใบเดียวต่อวัน เพราะฤทธิ์ลดนำ้ตาลในเลือดของหนานเจาเหวยค่อนข้างแรง
หากรับประทานมากเกินไปอาจทำให้ระดับนำ้ตาลในเลือดต่ำมากได้
โดยเฉพาะในคนที่กินยาลดนำ้ตาลในเลือดอยู่แล้ว รวมทั้งคนที่มีนำ้ตาลในเลือดไม่ได้สูงมากนัก ไม่ควรกิน
เพราะอาจมีอาการหนาเม็ด ใจสั่น จนซื้อกินได้

4. ใบชาพลุ



ใบชะพลูที่เรารู้จักกันดี โดยเฉพาะคนที่ชอบกินเมี่ยงคำ
หรือในห้องครัวจะเจือใบชะพลูได้เหมือนกัน
โดยใบชะพลูถูกเป็นผักสดนำมาราดในเลือดชนิดหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลอกการคุณชีมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด
และช่วยกระตุนการนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้อีกดวย

ทั้งนี้การรับประทานใบชะพลูลดน้ำตาลในเลือด ต่ำรับแพทย์แผนโบราณแนะนำให้ใช้ชะพลูทั้งต้น¹
(ถอนหั้งราก) จำนวน 7 ตัน มาลงไหสสะอาด จากนั้นนำไปต้มกับน้ำเดือดสักพัก
แล้วกรองแต่น้ำดีมีเป็นชาชะพลูลดน้ำตาลในเลือด
หาก็ควรดับนำมาราดในเลือดทั้งก้อนและหลังดื่มชาใบชะพลูทุกครั้ง
เพราะชะพลูมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้เร็วมาก
จึงต้องป้องกันภาวะนำมาราดในเลือดต่ำสำหรับคนที่กินยาลดน้ำตาลในเลือดอยู่ก่อนแล้ว

5. ต่ำลีง



ผักกิมรัวอย่างตำลึงก็ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้นะจ๊ะ โดยในตำลึงไม่เพียงแต่มีวิตามินเอ แคลเซียมสูงเท่านั้น แต่ยังมีสารเพกติน (Pectin) คือช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย นอกจากนี้ใบตำลึงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ๆ ดวยนะครับ

โดยวิธีกินตำลึงลดน้ำตาลในเลือดให้ใช้-steak แก่ของตำลึงประมาณ 1 กำมือ หรือครึ่งถ้วยตวง ล้างให้สะอาดแล้วตามกับน้ำประมาณ 200 ซี.ซี. หรือจะคั้นน้ำจากผลตำลึงมาดื่มน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ก็ได้เช่นกัน

6. กะเพรา



กะเพราเป็นผักให้กลิ่นหอมที่เรารู้จักกันดี โดยกะเพรามีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ชั้งจากการทดลองกับหนูทดลองและคน พบร่วมสารในกะเพรามีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในระดับสูงเล็กน้อยจนถึงระดับปานกลางได้ โดยสามารถนำไปประกอบอาหารได้ 2-5 กรัม มาตามกับน้ำสะอาด 1 แก้วกาแฟ และดื่มเป็นประจำทุกวัน

7. พັກຂ້າວ



ผลการทดลองของประเทคโนโลยีทางชีวภาพ พบว่า ในผลอ่อนพັກຂ້າວและใบอ่อนมีสารไกโอลໂຄໃຊດ (Glycoides) ซึ่งมีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ โดยวิธีกินพັກຂ້າວลดน้ำตาลในเลือดสามารถถึงน้ำพັກຂ້າວ หรือจะนำไปยอดอ่อนของพັກຂ້າວมาລวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย หรือใส่ในแกงแค基ได้

8. ນະເຂືອພວງ



ມີການວິຈัยພວບວ່າ ນໍາສມຸນໄພຮມະເຂືອພວງຈາກຜລມະເຂືອພວງແທ້

มีคุณสมบัติลดระดับอนุมูลอิสระซึ่งเปรอร์ออกไซด์ หรืออนุมูลอิสระในทริกออกไซด์ในเลือดหมูที่เป็นเบาหวานได้ โดยพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของหมูที่เป็นเบาหวานลดลง แต่ในคนอาจยังไม่มีงานวิจัยชี้ชัดในเรื่องนี้มากนัก ทุ่วไปเชื่อพวงก์เป็นผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง สรุนวิธิกินมะเขือพวงลดน้ำตาลในเลือดให้นำผลมะเขือพวงตากแห้งประมาณ 10 ผล มาต้มกับน้ำสะอาด 1 แก้ว แล้วดื่มเป็นชามะเขือพวง

9. กระเจี๊ยบเขียว



กระเจี๊ยบเขียวที่นิยมน้ำมันคุกคักน้ำพริกเป็นผักที่มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำค่อนข้างสูง และไฟเบอร์ที่อยู่ในกระเจี๊ยวนี้แหล่งมาจากการตัดซึ่งนำต่ำลงและคงเหลืออยู่ในเลือด ทำให้กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักลดน้ำตาลในเลือดอีกทางเลือกหนึ่งที่หากินได้ไม่ยากเลย แค่ทำการเจี๊ยบเขียวมาหั่นซอยผสานน้ำเล็กน้อยแล้วคนให้เห็นเขียวไว้รับประทาน ซึ่งการกินกระเจี๊ยบเขียวที่ไม่ผ่านความร้อนจะได้รับประโยชน์จากไฟเบอร์ในกระเจี๊ยบเขียวอย่างเต็มที่ แต่ถ้ากินสดไม่ได้ แนะนำลวกพอสุกแล้วกินแกล้มอาหารชนิดต่าง ๆ ก็อร่อยและได้ประโยชน์ในการลดน้ำตาลในเลือดเช่นกัน

10. ตุดหมู ตุดหมา (กระพังโหม)



ใบของตดหมู ตดหมา มีสารที่ช่วยกระตุนการหลังอินซูลินของร่างกาย
จึงช่วยใหระดับน้ำตาลในเลือดของหูงลดลงได้ และนอกจากนี้ตดหมู ตดหมา
ยังมีสรรพคุณทางยาอีกหลายขาน

11. เตยหอม



ตามตำรับยาไทย راكุเตยหอม (ชื่อไม่ใช่ใบเตยธรรมด้า) ถูกใช้ในตำรับยาลดน้ำตาลในเลือดมานาน โดยให้ใช้รากเตยหอม 1-2 รากต่อวัน ตามก้นสำปะหลัง 1-2 ลิตร และดื่ม แต่ไม่แนะนำให้ดื่มต่างหาก ทั้งนี้ควรใช้รวมกับยาแผนปัจจุบัน และควรหมั่นเช็กระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำว่าได้ผลหรือไม่ ที่สำคัญคือหมั่นเช็ກอาการตัวเองอยู่เสมอ เพราะรากเตยหอมอาจไปเสริมฤทธิ์ยาลดน้ำตาลในเลือดจนทำให้ผู้ป่วยมีอาการหน้ามืดจากภาวะน้ำตาลตกได้

12. ใบหม่อน



ใบหม่อนหรือมัลเบอร์รี มีสารสำคัญในการออกฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดที่ชื่อว่า สาร 1-deoxynojirimycin (DNJ) และสารโพลีแซคคาไรด์ ที่ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อย่น้ำตาลโมเลกุลคู่ให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดียว จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ชื่นสารชนิดนี้จะออกมากได้ดีเมื่อนำมาไห้ปีชงแบบชา

โดยเก็บยอดใบหม่อนที่ 3-4 มาหั่นเป็นแว่น ๆ แล้วนำไปลวกน้ำร้อน 20-30 วินาที แล้วล้างน้ำสะอาดอีกครั้ง จากนั้นนำใบหม่อนไปผึ่งให้แห้ง ก่อนนำมาคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ จนกว่าใบชาจะแห้ง และหากจะดื่มชาใบหมอนก็นำใบหม่อนแห้งที่ทำไว้ประมาณ 80 กรัม (2-3 ช้อนโต๊ะ) ใส่ในแก้ว加水แล้วเติมน้ำอ่อนเกือบเต็มแก้ว รอจนอุ่นแล้วจึงดื่มตามปกติ

13. ใบย่านาง



ใบย่านางมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำอยู่มาก และยังมีโพลีแซคคาไรด์ ที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลเข้ากระแสเลือด จึงมีผลต่อการลดน้ำตาลในเลือดได้ อีกทั้งยังมีผลกระทบลดลงในเหงื่อที่พบว่า สารสกัดจากใบย่านางมีฤทธิ์กระตุนการหลั่งอินซูลินในเหงื่อที่ลดลง และสามารถลดน้ำตาลในเลือดของเหงื่อที่เป็นเบาหวานได้

ส่วนการกินใบย่านางสามารถกินใบย่านางในอาหารชนิดต่าง ๆ หรือจะนำใบย่านางดีเม็กแล้วแต่สะดวก โดยนำไปยานาง 10-20 กรัม มากับน้ำประมาณ 1-3 แก้ว จากนั้นนำน้ำคั้นจากใบย่านางไปตามแล้วกรองเอากาเกออกก่อนดื่ม

การรับประทานผักพื้นบ้านเพื่อช่วยลดน้ำตาลในเลือดนี้ เป็นเพียงอีกหนึ่งทางเลือกหนึ่งของคนที่ต้องการลดน้ำตาลในเลือดเท่านั้น ท่านควรรับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรหวังว่าการกินผักหรือสมุนไพรเหล่านี้จะช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ เพราะหัวใจสำคัญในการลดน้ำตาลในเลือดคือการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย ยิ่งกับผู้ป่วยโรคเบาหวานแล้ว ยิ่งไปก็ไม่ควรหยุดยาแผนปัจจุบันโดยเด็ดขาด และควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไขก่อนรับประทานสมุนไพรหรือวิตามินอะไรก็ตามด้วย

ขอบคุณเนื้อหาจาก [กระปุก.com](#)