



สมุนไพรแก้อาการเบื่ออาหาร

ผศ.ดร. นิธิมา สุทธิพันธุ์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

อาการเบื่ออาหาร (anorexia nervosa) อาจเกิดจากความเครียด อาการป่วยเรื้อรัง ซึ่งการรักษาวิธีแบบธรรมชาติด้วยสมุนไพรทำให้สามารถรับประทานได้เพิ่มขึ้น การกินอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ เนื่องจากความผิดปกติของร่างกายและจิตใจบางอย่าง ส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร เมื่อร่างกายไม่ยอมรับรับประทานอาหาร สิ่งตามมาคือร่างกายที่ซูบผอม ขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย ดังนั้นจึงขอเสนอสมุนไพร 5 ชนิด ที่สามารถกระตุ้นความอยากอาหาร ได้แก่ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา และขิง

บอระเพ็ด เป็นสมุนไพรไม้เลื้อยที่มีลักษณะเป็นเถา ส่วนเถาหรือส่วนลำต้นของมันมีละอองเรณูรสขมเฝื่อนอย่างมหาศาล และด้วยส่วนประกอบของสารฟิโรติน และสารเอ็นทรานส์เพอูโลลิตโรตามีน ซึ่งเป็นสารจากธรรมชาติที่มีหน้าที่ในการดัดแปรพันธุกรรม ลดไขมัน ขับเหงื่อ ทำให้เลือดลมเย็น แก้อาการร้อนใน ลดคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด และต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง หนึ่งในสรรพคุณอันโดดเด่นของบอระเพ็ด ก็คือความสามารถในการช่วยให้เจริญอาหาร ดังนั้นหากรับประทานบอระเพ็ดเข้าไป ก็จะมีความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ ก็คือผลเสียต่อโรคหัวใจ ซึ่งเกิดขึ้นได้เมื่อใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน ดังนั้นการเว้นการใช้งานโดยเว้นช่วงนานประมาณ 1-2 สัปดาห์ จะช่วยให้ร่างกายสามารถปรับสภาพความพร้อมได้ หรือหากใช้ไปสักพักแล้วเกิดอาการมือเท้าเย็น อ่อนเพลีย ตาเหลือง หรือแขนขาอ่อนแรง ก็ควรหยุดรับประทานและรีบไปพบแพทย์ทันที



เถาบอระเพ็ด



ขี้เหล็ก

ขี้เหล็ก เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ประโยชน์ของขี้เหล็กมีมาก มีรสขมเล็กน้อย และมีความนุ่ม นิยมนำดอกอ่อน และยอดอ่อนมาทำอาหาร ทั้งเป็นอาหาร และเป็นยาสมุนไพรรักษา และบรรเทาอาการต่างๆ ได้หลายโรค ขี้เหล็กชนิดนี้เป็นสมุนไพรชื่อคันทูเป็นอย่างดีสำหรับคนไทย ทั้งผลและใบสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ โดยเฉพาะใบของขี้เหล็ก ซึ่งมีสีเขียวเข้มนี้มีคุณค่าทางสารอาหารเยอะมาก อุดมไปด้วยโปรตีน และเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กสูง และมีเส้นใยอาหารอยู่มาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี คนโบราณกินแกงขี้เหล็กด้านหัวแล้วได้ผล เพราะขี้เหล็กมีวิตามินซีสูงมากกว่าส้ม ขี้เหล็กมีด้วยกันหลายหลายสายพันธุ์ แต่จะมีแค่พันธุ์ที่พบในประเทศไทยเท่านั้นที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารสำหรับในประเทศไทย การใช้ขี้เหล็กประกอบในอาหาร โดยเฉพาะเมนูยอดฮิตอย่างแกงกะทิขี้เหล็กในเนื้อย่าง หรือหมู หรือปลาอย่าง ที่เป็นอาหารถูกปากใครหลายๆคน



เมื่อได้ยินชื่อ **มะระขี้นก** แล้ว เป็นธรรมดาที่ทุกคนไม่ชอบความขมของมัน มะระขี้นกนั้นมีสรรพคุณหลายอย่าง เลยกี่เดียว ตั้งแต่ราก ใบ ดอก ผล กินได้ทั้งต้น ในมะระขี้นกมีสารช่วยชะลอความแก่ชราด้วย และมีงานวิจัยออกมาว่าการกินมะระขี้นกเป็นประจำจะช่วยให้การต่อต้านมะเร็งได้ และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ด้วย ช่วยรักษาโรคหอบหืด และใช้รักษาโรคเบาหวานได้ด้วย ใครที่มีอาการเบื่ออาหาร มะระขี้นกช่วยได้ เพราะสารที่มีรสขมของมะระช่วยกระตุ้นน้ำย่อยให้มีความอยากอาหารได้ดี



มะระขี้นก



สะเดา



เหง้าขิง

หากพูดถึง **สะเดา** เราก็นึกถึงสมุนไพรที่มีประโยชน์ และคิดถึงเมนูสูตรเด็ด "สะเดาน้ำปลาหวาน" ที่กินคู่กับปลาช่อนย่างที่แสนอร่อย ข้อมูลของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข เผยว่า สะเดาเป็นผักสมุนไพรพื้นบ้านที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ใบสะเดา สามารถนำมาทำเป็นเมนูเรียกน้ำย่อยได้ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำดี ช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น อีกทั้งน้ำดีที่ถูกกระตุ้นให้สร้างออกมานั้นจะช่วยย่อยอาหารประเภทไขมันได้ดีขึ้นด้วย ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โดยจะยับยั้งการผลิตอินซูลินได้กว่าร้อยละ 50 และช่วยปรับสมดุลความอยากอาหารอีกด้วย

แม้ว่า **ขิง** จะมีกลิ่นฉุน และมีรสชาติเผ็ดร้อน เลยทำให้ไม่ถูกปากหลายคนนั้น แต่ขิงก็เป็นสมุนไพรที่สามารถใช้ทำอาหารและมีสรรพคุณรักษาโรค หากรู้สึกท้องอืด หรืออาหารไม่ย่อย ให้จิบชาน้ำขิง หรือรับประทานขิงสดจะทำให้รู้สึกดีขึ้น ขิงสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ ยังมีหลายการศึกษาพบว่าขิงสามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอาเจียนหลังจากการผ่าตัด และยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ และอาเจียนในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัดได้อีกด้วย มีการศึกษาใหม่พบว่า ขิงผงนั้นสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานขิงร่วมกับยา เพราะขิงอาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาได้ และควรติดตามผลระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด เพราะหากรับประทานขิงมากเกินไป ก็อาจจะทำให้ระดับอินซูลินลดลงมากเกินไปจนอยู่ในขีดอันตรายได้ ข้อควรระวังในการรับประทานขิง อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้ มีบางการศึกษาพบว่า ขิงมีความเชื่อมโยงกับภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ และการแท้ง แต่ในการตั้งครรภ์รายอื่นๆ นั้นไม่พบว่าการรับประทานขิงจะทำให้เกิดอาการเหล่านั้นขึ้น แถมยังช่วยลดอาการคลื่นไส้จากการแพ้ท้องได้อีกด้วย ดังนั้นควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนจะที่ใช้ขิงในการรักษาอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง ขิงทำให้เกิดแผลร้อนในภายในปากได้ เพราะสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ถ้าหากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากก็จะทำให้เยื่อภายในช่องปากเกิดการอักเสบ จนเป็นอาการร้อนในได้ ดังนั้นไม่ควรรับประทานขิงมากเกินไป การศึกษาหนึ่งในออสเตรเลีย พบว่าขิงนั้นมีสรรพคุณในการต้านการแข็งตัวของเลือดมากกว่ายาแอสไพริน สถาบันสุขภาพของออสเตรเลียได้ออกคำเตือนให้งดการรับประทานขิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด เพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการห้อเลือด หรืออาการเลือดออกได้ ดังนั้น ถ้าหากมีอาการเลือดออกผิดปกติหรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขิง





เอกสารอ้างอิง

https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_109993

https://med.mahidol.ac.th/patient_care/th/health_issue/06082015-1153-th

<https://www.blockdit.com/posts/5e462ed1350e930d4f4cd8ca>

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/101/>
