

โสมไทย ทางเลือกของเบาหวาน



โสมไทย
อุดมไปด้วย
วิตามินเอ
และซี
ธาตุเหล็ก
แคลเซียม



ชื่อหรือไม่ว่า ถ้าคุณไม่เป็นเบาหวานก็ต้องมีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน นี่อาจฟังดูคล้ายๆสำนวนหมาป่าที่กล่าวโทษลูกแกะในนิทานอีสป แต่ก็ เป็นความจริงที่ขมขื่นเบาหวาน เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อซึ่งประกอบไปด้วยโรคหลักอื่นๆ อีก คือโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เบาหวานที่เป็นในเด็ก เรียกว่า เบาหวานชนิดที่หนึ่ง มีจำนวนน้อย และมักเป็นโรคทางพันธุกรรม แต่เบาหวานที่เป็นในผู้ใหญ่ ที่เรียกว่า เบาหวานชนิดที่สอง เกิดได้จากหลายสาเหตุ รู้บ้างไม่รู้บ้าง เป็นเบาหวานระยะแรก ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ชัดเจน ถ้าไม่ตรวจวัดน้ำตาลในเลือด ก็ยากรู้

ในร่างกายนมนุษย์มีฮอร์โมนชื่อ อินซูลิน สร้างจากตับอ่อน มีหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ หลังจากกินอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น กระตุ้นตับอ่อน

ให้หลั่งอินซูลิน ซึ่งจะไปจับกับตัวรับที่ผนังเซลล์ มีผลเปิดประตูให้น้ำตาลเข้าไปในเซลล์ได้ เซลล์ได้รับน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน และระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดลงเป็นปกติ

เด็กที่เป็นเบาหวานชนิดที่หนึ่ง ร่างกายไม่ยอมสร้างอินซูลิน ดังนั้น จึงต้องให้ฮอร์โมนชนิดนี้ไปตลอดชีวิต ขณะที่เบาหวานชนิดที่สองนั้น อาจเป็นเพียงการบกพร่องของอินซูลิน ทั้งปริมาณหรือคุณภาพ หรืออาจเกิดจากตัวรับอินซูลินต่อต้าน ไม่ยอมทำงาน น้ำตาลในเลือดจึงค้างคั่งอยู่ยาวนาน เมื่อน้ำตาลมีมากๆ เข้าก็ล้นออกมาทางปัสสาวะ เป็นที่มาของชื่อ เบาหวาน

ถ้าฟังการมีน้ำตาลในเลือดมากอย่างเดียว ไม่ทำให้เจ็บป่วยอะไรฉับพลัน แต่เมื่อปล่อยทิ้งไว้นานๆ เข้า น้ำตาลที่คั่งนี้ก็ทำให้หลอดเลือดเล็กๆ เสื่อม เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ถึงตอนนี้อาการต่างๆ ก็จะชัดเจนขึ้น ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกมือเท้าชา ตาพร่า แผลหายยาก รุนแรงมากขึ้น ถึงขั้นตาบอด อาจต้องตัดแขนขาและส่วนใหญ่เสียชีวิตจากภาวะไตวาย

สมัยก่อน คนไม่เห็นความสำคัญของการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นเบาหวานระยะแรกจึงไม่รู้ตัว ด้ยวันการ

ตรวจวัดง่าย สะดวก ทำได้เองที่บ้านหรือรับบริการฟรีที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้าน เมื่อรู้ตัวว่าเป็นเบาหวานระยะแรก เพียงใส่ใจเรื่องอาหารและออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็อาจควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติได้

ในระยะนี้เอง อาจใช้พืชสมุนไพรช่วย มีหลายชนิดให้เลือกกินเป็นอาหารได้ หมุนเวียนสลับกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชเถาจำพวก ฟักเขียว ฟักทอง บวบ น้ำเต้านำมาต้มหรือนึ่ง กินกับน้ำพริกที่ชอบ เมื่อเร็วๆ นี้ มีงานวิจัยชิ้นหนึ่ง รายงานผลการศึกษาฤทธิ์รักษาเบาหวานในสัตว์ทดลองของพืชชนิดหนึ่ง คนไทยเรียกชื่อว่า โสมไทย ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับโสมจีนหรือโสมเกาหลี เพียงแต่มีรากสะสมอาหารที่ดูคล้ายๆ รากโสม พืชที่เรียกโสมไทยนี้ ดั้งเดิมจริงๆ ก็ไม่ใช่ไม้พื้นบ้านของไทย เพียงแต่มีคนนำมาปลูกเมื่อหลายสิบปีก่อน ด้วยคุณสมบัติที่ทนร้อน ทนแล้ง ทนโรค ขยายพันธุ์ง่าย กินเป็นผักได้ ถึงวันนี้ พบได้ทั่วไป ทั้งที่มีคนปลูกและขึ้นเอง

โสมไทยเป็นพืชล้มลุก ออวน้ำโตเต็มที่สูงได้ถึงห้าซม ใบเดี่ยวรูปไข่กลับเรียวยาวราว 1 นิ้วมือ โคนใบแหลม ปลายใบป้าน มีหยักเว้าเข้าหาเส้นกลางเล็กน้อย ทั้งก้านและใบมีน้ำเป็นส่วนใหญ่ หักดูเห็นเป็นเมือกสีนํ้า ดอกขนาดเล็กสีม่วงมี 5 กลีบ รวมอยู่ในเป็นช่อที่มีก้านยาว ผลสีแดงกลมรี มีขนาดเล็ก มีเมล็ดจำนวนมาก ปลูกโดยใช้เมล็ดหรือปักชำก็ได้

โสมไทย อุดมไปด้วยวิตามินเอและซี ธาตุเหล็กและแคลเซียม รายงานวิจัยชี้ว่า สารสกัดจากโสมไทยมีฤทธิ์ต้านอนุมลอิสระ ป้องกันตับอักเสบ และที่น่าสนใจมากคือ ลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นเบาหวาน และปรับระดับไขมันในเลือด คล้ายกับยารักษาเบาหวานที่ชื่อ เมทฟอร์มินอีกด้วย

คนที่รู้จักกินโสมไทย เด็ดทั้งก้านทั้งใบที่ไม่แก่กิน ผัดน้ำมัน หรือ ต้มแกงกินได้สารพัด รสจืด สีนํ้า นิดหน่อย ปลูกครั้งเดียว ต่อไปอีกขึ้นเองได้ ผ่านไปที่รกร้างที่ไหน มองหาตุ๊กก็อาจเจอ กินโสมไทยทุกเมื่อทุกวัน คงเบื่อแย่ ควรสลับกับพืชผักชนิดอื่นบ้าง เป็นเบาหวานระยะแรก ดูแลรักษาตัวดีๆ ก็อยู่ได้เหมือนคนปกติ

ในนิทานอีสป หมาป่ากล่าวโทษ

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

Section: จุฬประภาย/ภายใจ

วันที่: ศุกร 24 กุมภภพันธ 2560

ปีที่: 30

ฉบับที่: 10382

Col.Inch: 61.71 Ad Value: 148,104

หน้า: 2(บน)

PRValue (x3): 444,312

คลิป: คลิป

คอลัมน์: ร้อยไม้พันทยา: โสมไทยทางเล็อกของเบาหวาน โสมไทยอุดมไปด้วย วิตามินเอ และซี ธาตุ...

ลูกแกะว่า เป็นสาเหตุทำให้น้ำซุน “ถ้าไม่ใช่
เจ้า ก็ต้องเป็นพ่อของเจ้า” ฟังดูเลื่อนลอย
แต่นั้นก็เป็นวิสัยของคนพาลผู้มีอำนาจ
ดูแลสุขภาพกันให้ดีเถิดครับ อย่าให้
ใครมากล่าวโทษคนไทยเรื่องเป็นเบาหวาน
ว่า “ถ้าไม่ใช่คุณ ก็ต้องเป็นญาติคุณ”
**เราต่างโทษกันเองมามากเกิน
พอแล้ว**

ผศ.ดร.ไชยยง
รุจจนวท ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านเภสัชวิทยา
ของพืชสมุนไพรและ
พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน
สำนักวิชแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง