สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2551

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและวัยกลางคน
ซึ่งมีสาเหตุมาจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปได้หมดจึงทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือด
ถ้ามีน้ำตาลในเลือดมากจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือการรักษาระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ให้สูงขึ้น รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
งดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดจากโรคเบาหวาน

ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากโรคเบาหวาน

- **ทานอาหารที่เป็นประโยชน์** การเลือกรับประทานอาหารคนไทยในสมัยนี้มักจะถือค่านิยมของวัฒนธรรมตะวันตก เน้นการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซึ่งมีระดับไขมันสูง รับประทานผัก น้อยลงทั้งที่ผักนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรามาก มีสมุนไพรไทยหลายชนิดที่ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ได้แก่

1. **มะระ** ส่วนใหญ่จะใช้มะระขี้นก โดยใช้ผลดิบแก่ที่ยังไม่สุก และยอดอ่อน ใช้เนื้อรับประทานเป็นผักจิ้ม ผลของมะระนำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก ส่วนผลมะระจีน ใช้ประกอบอาหาร เช่นแกงจืด ผัด

สรรพคุณทางยา ตามตำรายาไทย เป็นยารสขม ช่วยเจริญอาหาร น้ำคั้นจากผลช่วยแก้ไข้ และใช้อมแก้ปากเปื่อย ผลของมะระจีนที่โตเต็มที่แล้วนำมาหั่นตากแห้งชงกับน้ำร้อน ใช้ดื่มแทนน้ำชา แก้โรคเบาหวาน ใบสดของมะระขี้นกหั่นชงกับน้ำร้อนใช้ถ่ายพยาธิเข็มหมุดและนอกจากนั้นในผลและใบของมะระยังมีสารที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ พี-อินซูลิน (p-insulin) ซึ่งเป็นสารโปรตีน และคาแรนติน(charantin) ซึ่งเป็นสารผสมของสเตียรอยด์ กลัยโคไซด์ 2 ชนิด

2. **ตำลึง** ตำลึงเป็นผักพื้นบ้าน ที่มีคุณค่าทางด้านอาหารสูง :ประกอบด้วยวิตามิน 10 แร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินอื่น ๆ อีกมาก ยอดตำลึงใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่นแกงจืด ผัดผัก ลวกจิ้ม น้ำพริก แกงเลียง ใส่ก๋วยเตี๋ยว นอกจากจะมีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารสูง ในตำลึงยังพบกรดอะมิโน หลายชนิดในผลตำลึงพบสารคิวเดอร์ บิตาขึ้น –บี (cucurbitacinB)

สรรพคุณทางยา ใบและเถาตำลึงมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีการทดลองใช้น้ำคั้นจากใบและเถาตำลึง น้ำคั้นจากผลดิบ และสารสกัดจากเถาตำลึงด้วยแอลกอฮอล์ พบว่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้

3. **เตยหอม** ใบเตยมีสีเขียว น้ำคั้นจากใบเตย มีกลิ่นหอมนำมาใช้แต่งสีขนม แต่งกลิ่นอาหาร นอกจากนี้ยังนิยมนำมาเป็นเครื่องดื่ม น้ำที่ได้จากใบเตยมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น ไลนาลิลอะซีเตท (Linalyl acetate),เบนซิลอะซีเตท (benzyl acetate), ไลนาโลออล(Linalool), และเจอรานิออล (geraniol) และมีสารหอมคูมาริน(Coumarin) และเอททิลวานิลลิน(ethyl vanilin)

สรรพคุณทางยา ในตำรายาไทย ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจ ให้ชุ่มชื่นช่วยลดอาการกระหายน้ำ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน น้ำต้มรากเตยสามารถลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้

- **ตรวจร่างกายเป็นประจำ และรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง**

- **ป้องกันภาวะแทรกซ้อน - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**

- **ดูแลรักษาร่างกาย ระมัดระวังไม่ให้เกิดแผล เพราะจะทำให้แผลหายช้า**

สำหรับท่านที่ยังไม่เป็นโรคเบาหวานก็ควรปฏิบัติตัวตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น จะเป็นการป้องโรคได้ดีที่สุด

ที่มา http://hospital.moph.go.th/krabi/tip/lowsw.htm