

ระดับน้ำตาลในเลือด

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

การค้นพบนี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ โดยริชาร์ด แอนเดอร์สัน จากศูนย์วิจัยด้านสารอาหารเพื่อมวลมนุษย์ ของกระทรวงเกษตรกรรมแห่งสหรัฐอเมริกา ที่เมืองเบลท์สวิลล์ รัฐแมริแลนด์ ที่กำลังวิจัยเรื่องผลของอาหารที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยเลือกเอาพายแอปเปิ้ล ซึ่งเป็นอาหารจานโปรดของคนอเมริกัน ซึ่งปกติแล้วจะมีการโรยผงอบเชยเพื่อเพิ่มความหอมอร่อย มาเป็นตัวอย่างในการวิจัย

ปกติเมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลและแป้งในอาหาร จะแตกตัวกลายเป็นกลูโคส และเข้าไปหมุนเวียนในระบบเลือด ซึ่งฮอร์โมนอินซูลินจะไปทำให้เซลล์ของร่างกายดูดซึมกลูโคสไปใช้เป็นพลังงาน หรือเปลี่ยนใหญ่กลายเป็นไขมัน ซึ่งในคนที่เบาหวานก็จะไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอ หรือผลิตได้ แต่ร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่ออินซูลินได้ รวมทั้งในคนที่ไม่ได้เป็นเบาหวานแต่น้ำหนักตัวมาก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ก็มักจะมีกลูโคสในเลือดมาก ซึ่งถ้ามีมากติดต่อกันนาน ๆ ก็อาจมีผลต่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา ไต ประสาท ฯลฯ ได้

เมื่อแยกธาตุของอบเชยออกมา พบว่ามีสารประกอบโพลีฟีนอลชนิดละลายน้ำได้ตัวหนึ่ง เรียกว่า MHCP เมื่อทดสอบในหลอดทดลองพบว่า MHCP นี้ทำหน้าที่เลียนแบบฮอร์โมนอินซูลิน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานร่วมกับอินซูลินในเซลล์มากขึ้น

ทีมงานของแอนเดอร์สันได้ทำการศึกษากับอาสาสมัครชาวปากีสถานที่ป่วยเป็นเบาหวาน โดยให้กินผงอบเชยบรรจุแคปซูล ขนาด 1, 3 และ 6 กรัมต่อวัน หลังอาหาร ผลที่ปรากฏในอีกไม่กี่สัปดาห์ต่อมา พบว่าคนกลุ่มนี้มีระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยต่ำกว่าคนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้กิน

อบเชย ประมาณ 20% บางคนถึงกับมีระดับน้ำตาลลดลงมาเป็นปกติ ซึ่งหากหยุดกินอบเชย ก็พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะกลับสูงขึ้นมาเหมือนเดิม

นอกจากนี้อบเชยยังช่วยเสริมการทำงานของอินซูลิน ในเรื่องการควบคุมระดับไขมันในเลือดและคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) ให้มีระดับต่ำลง และผลที่ได้จากหลอดทดลองยังพบว่ามันช่วยทำลายอนุมูลอิสระ ที่มักจะเพิ่มจำนวนขึ้นในคนที่เบาหวานไหลลดลงด้วย

มีข้อควรระวังเล็กน้อย ก็คือ งดใช้ในเด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้ที่มีปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขัด เป็นโรคริดสีดวง อูจจาระแห้งแข็ง และหญิงมีครรภ์ ไม่ควรกินอบเชย และห้ามกินน้ำมันอบเชย เพราะจะเกิดการคลื่นไส้อาเจียน และเป็นอันตรายต่อไตได้ น้ำมันอบเชยนั้น เขาไวโซแดงกลินสบู ไซเป็นส่วนผสมในยาทาถอนปวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยค่ะ

คนไทยคุ้นเคยกินอบเชยในน้ำพะโล้อยู่แล้ว หรือจะลองหาผงอบเชยมาเหยาะในอาหารหรือเครื่องดื่มในแต่ละวันดูบ้างก็ได้ อย่างเช่น ชา กาแฟ น้ำผลไม้ หรือแซนด์วิช ก็ไม่เลวนะคะ แลวแต่จะดัดแปลง สูตรใครสูตรมันคะ

อย่างไรก็ตาม ย้ำกันอีกครั้ง เหมือนที่เราย้ำกันบ่อยๆ ในรายการว่า อะไรที่น้อยเกินไปก็ไม่ดี มากเกินไปก็ไม่ดี ดังนั้นกินเป็นส่วนปรุงในอาหารน่าจะดีที่สุด โดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อบเชยอาจเป็นทางเลือกเสริม แต่ไม่ใช่ยารักษาณะคะ การใช้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์คะ