มะระขี้นก ต้านเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2562

แพทย์แผนไทยชูมะระขี้นก ผักริมรั้ว สมุนไพรพื้นบ้าน ต้านเบาหวาน

13 พ.ย. 62 - นพ. ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ โฆษกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า เบาหวานเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข และเป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวานเกิดจากความบกพร่องของตับอ่อน และฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง อาการสำคัญที่สังเกตได้ด้วยตัวตนเอง คือ ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน หิวบ่อย มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า บาดแผลหายช้า หากเกิดภาวะแทรกซ้อน อาจส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อม เกิดแผลกดทับ ติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะติดเชื้อราและเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญส่งผลให้เกิดความพิการ ด้านสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation:IDF) และองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่ม ความตระหนักรู้และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้น

กรมการแพทย์แผนไทยฯ จึงขอแนะนำสมุนไพรริมรั้วที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน คือ มะระขี้นก จากผลการศึกษาวิจัยพบว่ามะระขี้นก มีสารรสขมชาแรนทิน (charantin) สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์บริเวณผนังลำไส้เล็ก ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ และเสริมการเผาผลาญน้ำตาลในเลือด เมนูอาหารที่แนะนำ เช่น ต้มจืดมะระขี้นก ยำมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ ฯลฯ เครื่องดื่ม คือ น้ำมะระขี้นกปั่น ทั้งนี้ ไม่ควรนำผลมะระขี้นกสุก มารับประทาน

นพ. ปราโมทย์ กล่าวอีกว่า ในบัญชียาหลักแห่งชาติ มะระขี้นกจัดอยู่ในกลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพร นอกจากมะระขี้นกช่วยต้านเบาหวานแล้ว ยังมีผักพื้นบ้านชนิดอื่นที่ช่วยต้านเบาหวานได้ เช่น ผักเชียงดา กะเพรา ชะพลู ตำลึง ฯลฯ ซึ่งประชาชนสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อป้องกันโรคเบาหวานหรือเป็นเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานในครัวเรือน นอกจากนี้ ก็ควรจำกัดการบริโภคอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง ควบคุมน้ำหนักตัวในอยู่ในเกณฑ์ปกติออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ด้วย

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก ไทยโพสต์ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562