

บัวหิมะ 4 ชนิด

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หากกล่าวถึงบัวหิมะ หลายคนอาจนึกถึงเพียงบัวหิมะที่เป็นสมุนไพรล้ำค่าของเหล่าจอมยุทธ์ แต่จริงๆ แล้วยังมีบัวหิมะอีกหลายชนิดที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน บทความนี้จะนำเสนอข้อมูลของบัวหิมะจำนวน 4 ชนิด ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่ามีประโยชน์แต่มีการใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกัน

1. บัวหิมะ หรือ Snow lotus (*Saussurea involucrata* Matsum. & Koidz.*)



รูปที่ 1: บัวหิมะ (Snow lotus)

ภาพจาก <https://agronomu.com/bok/6526-lechebnoe-rastenie-sossyureya-gorkusha.html> และ https://repository.hkbu.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=7317&context=hkbu_staff_publication

บัวหิมะ (Snow lotus) เป็นพืชวงศ์เดียวกับทานตะวัน คือวงศ์ ASTERACEAE มีราคาแพง นิยมนำมาทำยา และมักขึ้นอยู่บนภูเขาที่มีความสูง 2,400 – 4,100 ม. มีการกระจายตัวอยู่ในเขตปกครองตนเองซินเจียงอุยกูร์ของสาธารณรัฐประชาชนจีน ประเทศคาซัคสถาน และประเทศมองโกเลีย ปัจจุบันบัวหิมะที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติมีจำนวนลดลงอย่างรวดเร็วและเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ จึงมีการนำมาเพาะเลี้ยงในท้องปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์และเพื่อการศึกษาวิจัย การใช้พื้นบ้าน ใช้ทั้งต้นเพื่อบำรุงร่างกาย ปรับสมดุลอินทรีย์ รักษาโรคที่เกิดจากความเย็น บรรเทาอาการไอ กระตุ้นการเจริญพันธุ์ ช่วยเรื่องการมีบุตรยาก เร่งการคลอด บรรเทาอาการของโรคหัด วัณโรค และโรคในระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการอักเสบ บรรเทาปวด รักษาอาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ปวดท้องประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ สารสำคัญ สารในกลุ่ม phenylpropanoids, flavonoids, coumarins, lignans, sesquiterpenes, steroids, ceramides, และ polysaccharides การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา มีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ บรรเทาปวด ต้านหอบหืด ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ต้านอาการเหนื่อยล้า ต้านภาวะพร่องออกซิเจน ปกป้องสมอง ปกป้องตับ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดไขมันในเลือด และต้านภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด แต่ทั้งหมดยังเป็นเพียง

การศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง การศึกษาความเป็นพิษ การศึกษาในหนูแรทพบว่าทำให้เกิดการแท้งและมีความเป็นพิษต่อตัวอ่อนในครรภ์ นอกจากนี้ การใช้ในขนาดสูงอาจทำให้เกิดความผิดปกติในระบบหลอดเลือดและหัวใจ และเกิดความผิดปกติในระบบประสาท จึงไม่ควรใช้ในเด็กและสตรีมีครรภ์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ในขนาดสูง (1)

*หมายเหตุ: การอ้างอิงตาม The Plant List (เป็นฐานข้อมูลชื่อพฤกษศาสตร์จากความร่วมมือของ Royal Botanic Gardens, Kew และ Missouri Botanical Garden) ระบุว่า *S. involucrata* Matsum. & Koidz. เป็นชื่อเดียวที่ได้รับการยอมรับ (accepted name) โดยมี *S. involucrata* (Kar. & Kir.) Sch.Bip. เป็นชื่อพ้อง (The Plant List, Version 1.1, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม ชื่อที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในประเทศจีนคือ *S. involucrata* Kar. & Kir. และถูกใช้อย่างเป็นทางการในหนังสือ Pharmacopoeia of People's Republic of China (Chinese Pharmacopoeia Commission, 2010) และ Flora of China (Flora of China Editorial Committee, 1999)

2. บัวหิมะ (Yacon) หรือ เสวี่ยเหลียนกั่วอ๋อ (*Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H. Rob)



รูปที่ 2: บัวหิมะ (Yacon)

ภาพจาก <https://blog.nutri-tech.com.au/the-yacon-opportunity-a-gut-boosting-superfood/>

https://www.123rf.com/photo_35976608_yacon-root-on-white-background.html

บัวหิมะ (Yacon) เป็นพืชวงศ์เดียวกับทานตะวันเช่นกัน คือวงศ์ ASTERACEAE มีถิ่นกำเนิดอยู่บริเวณเทือกเขาแอนดีส ในทวีปอเมริกาใต้ รากเป็นหัวสะสมอาหาร มีรสหวานอร่อยและมีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบ นิยมนำมารับประทาน การใช้พื้นบ้าน บำรุงร่างกาย ป้องกันอาการเหนื่อยล้า ป้องกันการเกิดตะคริว คั้นความอ่อนเยาว์ให้กับผิวหนัง บรรเทาอาการท้องผูก บรรเทาความผิดปกติในลำไส้ ป้องกันโรคตับและโรคไต สารสำคัญ fructo-oligosaccharides (FOS) เป็นพอลิเมอร์ของน้ำตาลฟรุคโตสที่เชื่อมต่อกันด้วยพันธะ β -2, 1 ซึ่งไม่สามารถถูกย่อยได้ด้วยเอนไซม์ในทางเดินอาหารของมนุษย์ แต่สามารถถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียในลำไส้ จึงมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติก (prebiotic) FOS ละลายน้ำได้ดี มีความหวานน้อยกว่าน้ำตาลทราย และให้พลังงานน้อยกว่าน้ำตาลทราย 30-50% จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหาร เช่น โรคเบาหวาน, โรคอ้วนลงพุง (metabolic syndrome) หัวบัวหิมะที่เพิ่งถอนขึ้นมาจากดินจะยังมีรสจัดหรือมีรสหวานเพียงเล็กน้อย เนื่องจากมี FOS ในปริมาณสูง แต่หลังการเก็บเกี่ยว ปริมาณของ FOS จะลดลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากถูกเอนไซม์ในพืชเปลี่ยนให้เป็นน้ำตาลซูโครส กลูโคส และฟรุคโตส ทำให้มีความหวานมากขึ้น ดังนั้นหากต้องการรับประทานหัวบัวหิมะที่มีรสหวาน ควรนำไปตากแดดก่อน

รับประทาน 3-5 วัน การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา สามารถลดความอยากอาหาร บรรเทาอาการท้องผูก ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก และต้านการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ การใช้ในรูปแบบของอาหารมีความปลอดภัยสูง แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ผายลมบ่อย อาการปวดท้อง ท้องเสีย และอาการคลื่นไส้ได้ สำหรับผู้ป่วยโรคไตหรือผู้ที่ต้องควบคุมระดับโพแทสเซียมควรหลีกเลี่ยงการบริโภค เนื่องจากหัวบัวหิมะมีโพแทสเซียมสูง (2)

3. บัวหิมะธิเบต หรือ คีเฟอร์ (Kefir)



รูปที่ 3: บัวหิมะธิเบต (Kefir)

ภาพจาก <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-kefir>

บัวหิมะธิเบต (Kefir) เป็นนมหมัก (fermented milk) ประเภทหนึ่ง จัดเป็นโพรไบโอติกส์ (probiotics) หรือเชื้อจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไปจะประกอบด้วย 2 ส่วนคือ แบคทีเรียที่สร้างกรดแล็กติก (lactic acid bacteria) และยีสต์ ตัวอย่างของแบคทีเรียได้แก่ *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus casei*, *L. acidophilus*, *L. kefir*, *L. kefiranofaciens*, *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *L. helveticus*, *L. lactis* subsp. *lactis*, *L. lactis* subsp. *cremoris*, *L. lactis* subsp. *diacetylactis*, *Leuconostoc mesenteroides* subsp. *cremoris*, *Streptococcus thermophilus* และ ตัวอย่างของยีสต์ได้แก่ *Candida kefir*, *Kluyveromyces lactis*, *Kluyveromyces marxianus*, *Kazachstania unispora*, *Saccharomyces cerevisiae*, *S. exiguous*, *S. fragilis*, *S. unisporus*, *Torulasporea delbrueckii* ซึ่งจุลินทรีย์ทั้ง 2 ชนิดจะอยู่ร่วมกันแบบเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน (symbiotic) โดยยึดเกาะกันด้วยสารที่มีลักษณะเป็นเมือกเหนียว จนเกิดการก่อตัวขึ้นมาเป็นรูปร่างคล้ายดอกกะหล่ำ มีสีขาวจนถึงสีเหลืองอ่อน ขนาดเล็กเท่ากับเมล็ดข้าว โดยจะมีกลิ่นอ่อน ๆ ของยีสต์ (คล้ายกลิ่นเบียร์) เจริญเติบโตด้วยการเพาะเลี้ยงในอาหารต่าง ๆ ซึ่งอาหารแต่ละชนิดจะให้คีเฟอร์ที่มีขนาดและลักษณะแตกต่างกันออกไป ส่วนมากนิยมจะเลี้ยงในนมวัว นมแพะ นมแกะ และนมถั่วเหลือง คุณค่าทางโภชนาการของคีเฟอร์จะขึ้นอยู่กับส่วนประกอบของนมที่ใช้เป็นอาหารสำหรับเพาะเลี้ยง (3 - 4) การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้ร่างกายไม่เกิดการแพ้ น้ำตาลแลคโตส (tolerance to lactose) ต้านแบคทีเรีย ลดไขมันในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ต้านภาวะความดันโลหิตสูง ปกป้องระบบหลอดเลือดและหัวใจ ต้านการอักเสบ

ต้านอนุมูลอิสระ ต้านอาการแพ้ ช่วยสมานแผล ต้านการเกิดมะเร็ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในหลอดทดลอง และสัตว์ทดลอง (5 - 7)

4. ครีมบัวหิมะ



รูปที่ 4: ครีมบัวหิมะ

ครีมบัวหิมะ เป็นครีมที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดและมีราคาค่อนข้างแพง ส่วนประกอบหลักคือ โสม ว่านหางจระเข้ การบูร ชะมดเซ็ด และผงไข่มุก แต่อาจมีการเพิ่มส่วนผสมอื่น ๆ เช่น วิตามินอี เพื่อใช้ในการบำรุงผิว สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แก้แผลพุพอง ผื่นคัน และแมลงสัตว์กัดต่อย (4) ข้อควรระวัง ใช้ทาภายนอกเท่านั้น ไม่ควรใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรทาลงบนแผลเปิดหรือแผลสดโดยตรง ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 สัปดาห์ หลังการใช้ถ้าเกิดอาการแพ้ ควรหยุดใช้ทันที หากมีอาการรุนแรงควรพบแพทย์ สำหรับสาเหตุที่เรียกครีมดังกล่าวว่าครีมบัวหิมะ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีส่วนผสมของบัวหิมะเลย อาจเกิดจากการอ่านออกเสียงชื่อยี่ห้อ BAO FU LING (宝肤灵) ว่า “บัว ฟู หลิง” ซึ่งการออกเสียงที่ถูกต้องคือ “เป่า ฟู หลิง” และด้วยเนื้อครีมที่มีสีขาวและการใช้รักษาแผลจากความร้อน จึงมีการนำไปเทียบเคียงกับ “หิมะ” จึงเรียกรวมกันว่า “ครีมบัวหิมะ” (8)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า บัวหิมะมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณประโยชน์และข้อควรระวังที่แตกต่างกัน ควรเลือกใช้ให้ถูกต้อง ถูกชนิด ถูกขนาด และและไม่ว่าจะเลือกใช้บัวหิมะชนิดใด ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ และซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. กฤติยา ไชยนอก. บอกล่าวเล่าเรื่อง: บัวหิมะ...สมุนไพรของจอมยุทธ์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 3 พ.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://medplant.mahidol.ac.th/document/hotnews.asp?id=105>
2. กฤติยา ไชยนอก. เสวี่ยเหลียนกว่าอ...บัวหิมะชนิดกินหัว. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2564;38(3):2-12.
3. Kefir. [Internet]. 2017 [cited 2020 Apr 7]. Available from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Kefir>.

4. บัวหิมะ สรรพคุณบัวหิมะ ประโยชน์ของบัวหิมะ 85 ข้อ! [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 9 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%AB%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B0/>
5. Rosa DD, Dias MMS, Grzeskowiak LM, Reis SA, Conceição LL, Peluzio MDCG. Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits. *Nutr Res Rev.* 2017;30(1):82-96.
6. Sharifi M, Moridnia A, Mortazavi D, Salehi M, Bagheri M, Sheikhi A. Kefir: a powerful probiotics with anticancer properties. *Med Oncol.* 2017;34(11):183.
7. Pimenta FS, Luaces-Regueira M, Ton AM, Campagnaro BP, Campos-Toimil M, Pereira TM, et al. Mechanisms of action of kefir in chronic cardiovascular and metabolic diseases. *Cell Physiol Biochem.* 2018;48(5):1901-14.
8. ไช้ความลับ “ครีมบัวหิมะ” มีประโยชน์จริงหรือ ? [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 29 ก.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.sanook.com/health/17601/>