

“บัวบก” ผักพื้นบ้านบำรุงสมอง

พิชานันท์ สีแก้ว

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



บัวบก (*Centella asiatica* (L.) Urb.) เป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านของไทยและของประเทศในเขตร้อนถึงอบอุ่น มีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์แผนโบราณอย่างกว้างขวาง และจากการรวบรวมข้อมูลงานวิจัยพบว่า มีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของบัวบก รวมถึงการศึกษาวิจัยทางคลินิกจำนวนมาก โดยสารออกฤทธิ์สำคัญที่พบในบัวบกเป็นสารกลุ่มไตรเทอร์พีน (triterpenes) ได้แก่ madecassic acid, asiatic acid, asiaticoside และ madecassoside เป็นต้น บัวบกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสมอง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ปกป้องเซลล์ประสาท และเพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้

ฤทธิ์บำรุงสมอง เพิ่มประสิทธิภาพในการคิดและการรับรู้ และต้านภาวะความจำเสื่อมของบัวบกได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเป็นพืชสมุนไพรที่หาได้ง่ายและเป็นผักพื้นบ้านที่นิยมใช้รับประทาน ดังนั้นจึงมีงานวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับฤทธิ์ดังกล่าวจำนวนมาก มีการศึกษาในอาสาสมัครที่หลากหลายกลุ่มตัวอย่างดังนี้

การศึกษาผลของการรับประทานสารสกัดบัวบกต่อกระบวนการคิดและภาวะอารมณ์ของอาสาสมัครสูงวัย (อายุเฉลี่ย 65.05 ± 3.56 ปี) จำนวน 28 คน ทั้งชายและหญิง โดยให้อาสาสมัครรับประทานแคปซูลสารสกัดบัวบกขนาดวันละ 250, 500 และ 750 มก. (ประกอบด้วย tannic acid, asiaticoside และ asiatic acid ไม่ต่ำกว่า 29.9, 10.9 และ 48.89 มก./ก. ตามลำดับ) ติดต่อกันนาน 2 เดือน ทำการทดสอบกระบวนการคิดและภาวะอารมณ์ของอาสาสมัครด้วยวิธี computerized assessment battery test และ Bond-Lader visual analogue scales พบว่า อาสาสมัครกลุ่มที่รับประทานแคปซูลสารสกัดบัวบกขนาด 750 มก./วัน มี

ผลคะแนนการทดสอบดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบัวบกมีประสิทธิภาพในการช่วยบำรุงสมอง ช่วยฟื้นฟูกระบวนการคิด ความจำ และอารมณ์ของผู้สูงอายุได้ (1) และในการทดลองให้อาสาสมัคร อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะบกพร่องทางการรับรู้เล็กน้อย (mild cognitive impairment) รับประทานสารสกัดบัวบกขนาดวันละ 1,000 มก. (แบ่งให้รับประทาน 2 ครั้ง/วัน ครั้งละ 500 มก.) ติดต่อกันนาน 6 เดือน ทดสอบกระบวนการคิดและการรับรู้ด้วยวิธี mini-mental state examination (MMSE) และแบบสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันพบว่า การรับประทานสารสกัดบัวบกมีผลช่วยฟื้นฟูกระบวนการคิดและการรับรู้ อีกทั้งยังมีผลช่วยลดภาวะความเครียด ลดความดันโลหิต และช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น (2)

ผลของการรับประทานสารสกัดบัวบกต่อกระบวนการคิดและการรับรู้ของอาสาสมัครวัยกลางคน (middle-aged) ที่มีสุขภาพดีทั้งหญิงและชายจำนวน 41 คน (ชาย 19 คน, หญิง 22 คน) โดยให้รับประทานแคปซูลสารสกัดบัวบกขนาดวันละ 3-4 ก. นานติดต่อกัน 2 เดือน ทำการทดสอบกระบวนการคิดและการรับรู้ของอาสาสมัครด้วยวิธี Woodcock-Johnson Cognitive Abilities Test III (WJ CAT III) ในช่วงก่อนรับประทานสารสกัด (เริ่มต้นการศึกษา) และในวันที่ 40, 60 และ 90 วันของการศึกษา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการรับประทานสารสกัดบัวบกมีผลช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดและการรับรู้ของอาสาสมัครได้ (3)

นอกจากนี้ การให้อาสาสมัครทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 35 คน (ชาย 18 คน, หญิง 15 คน) ที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล (generalized anxiety disorder) รับประทานแคปซูลสารสกัดบัวบกขนาด 500 มก. วันละ 2 ครั้งหลังอาหาร นานติดต่อกัน 60 วัน และประเมินภาวะทางจิตใจ ความเครียด และกระบวนการคิดโดยใช้แบบสอบถามพบว่า การรับประทานแคปซูลสารสกัดบัวบกมีผลคลายความเครียดและวิตกกังวล และยังช่วยฟื้นฟูกระบวนการคิดและการรับรู้ของผู้ป่วยได้อีกด้วย (4)

จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บัวบกมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิดและการรับรู้ในอาสาสมัครช่วงอายุระหว่างวัยกลางจนถึงสูงวัย และผู้ป่วยโรควิตกกังวลได้ดี จึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้เป็นยาเพื่อบำรุงสมองได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อควรระวังเกี่ยวกับการรับประทานบัวบกอยู่บ้าง โดยผลจากการศึกษาในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดพบว่า ส่วนสกัดไตรเทอร์พีน (triterpene fraction) จากบัวบกมีฤทธิ์ต้านการเกิดลิ่มเลือดในกระแสเลือด (antithrombotic effect) ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการใช้ร่วมกับยากลุ่มดังกล่าว และยาที่มีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด (antiplatelet drug) เช่น aspirin เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ (5)

เอกสารอ้างอิง

1. Wattanathorn J, Mator L, Muchimapura S, Tongun T, Pasuriwong O, Piyawatkul N, et al. Positive modulation of cognition and mood in the healthy elderly volunteer following the administration of *Centella asiatica*. J Ethnopharmacol. 2008;116(2):325-32.
2. Triwari S, Singh S, Patwardhan K, Gehlot S, Gambhir IS. Effect of *Centella asiatica* on mild cognitive impairment (MCI) and other common age-related clinical problems. Dig J Nanomater Bios. 2008;3:215-20.
3. Kumar H, More SV, Han SD, Choi JY, Choi DK. Promising therapeutics with natural bioactive compounds for improving learning and memory--a review of randomized trials. Molecules. 2012;17(9):10503-39. doi: 10.3390/molecules170910503.
4. Jana U, Sur TK, Maity LN, Debnath PK, Bhattacharyya D. A clinical study on the management of generalized anxiety disorder with *Centella asiatica*. Nepal Med Coll J. 2010; 12(1): 80-11.
5. Belcaro G, Burki C, Ferrari V. Combination of proanthocyanidins such as pycnogenol or grape seeds and *Centella asiatica* for the treatment of cardiovascular disorders such as atherosclerosis. Pct Int Appl. 2011; Pub No.WO2011018763.