

ปลีกล้วย...ช่วยเพิ่มน้ำนม

กนกพร อะทะวงษา
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

น้ำนมเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เนื่องจากประกอบด้วยธาตุอาหาร โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และมีสารเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของทารก ทางองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนะนำว่ามารดาควรให้นมบุตรอย่างน้อย 6 เดือน และสามารถให้ต่อเนื่องไปอีก 1-2 ปี แต่มารดาหลายคนมักประสบปัญหามีน้ำนมน้อย หรือมีน้ำนมไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก

หัวปลีหรือปลีกล้วย คือ ส่วนของช่อดอกกล้วยที่ยังไม่บาน (banana inflorescence) ประกอบด้วยใบประดับสีแดงจนถึงม่วง ด้านในมีดอกสีขาวครีม เรียงซ้อนทับกันเป็นชั้น มองคล้ายดอกบัวตูม ตามตำรายาไทย ปลีกล้วย ใช้บำรุงน้ำนม รักษาโรคโลหิตจาง และช่วยบำรุงเลือด จึงเป็นอาหารที่มารดานิยมรับประทานในช่วงระหว่างการให้นมบุตร สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งทานสด หรือนำมาปรุงอาหาร เช่น ยำหรือแกง และปลีกล้วยที่นิยมนำมารับประทานคือ ปลีกล้วยป่าและปลีกล้วยตานี เนื่องจากมีรสฝาดน้อยกว่าปลีกล้วยชนิดอื่น (1)

การศึกษาในหญิงให้นมบุตร อายุ 20-35 ปี จำนวน 36 คน สุ่มแบ่งกลุ่มให้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการระหว่างให้นมบุตรเพียงอย่างเดียว หรือร่วมกับการรับประทานสารสกัดจากปลีกล้วยตานี (*Musa balbisiana* Colla) ขนาด 250 มก. วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 วัน มีผลทำให้ระดับฮอร์โมนโพรแลคตินที่ทำหน้าที่กระตุ้นต่อมน้ำนมให้ผลิตน้ำนม (galactagogue) จาก 270.06 เพิ่มขึ้นเป็น 349.37 นาโนกรัม/มล. และปริมาณตรน้ำนมเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 51.87 ± 6.36 มล./วัน สอดคล้องกับการเพิ่มน้ำหน้ากตัวของทารกอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่พบในกลุ่มที่รับประทานอาหารตามโภชนาการเพียงอย่างเดียว (2) การศึกษาในหญิงให้นมบุตร จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มให้รับประทานสารสกัดจากปลีกล้วยตานี วันละ 2 แคปซูล ก่อนนอน ในวันที่ 5-12 ของการให้นม (รวมระยะเวลา 7 วัน) พบว่าปริมาณตรน้ำนมโดยเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากปลีกล้วยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญ (470.68 ± 65.63 และ 364.65 ± 113.50 มล. ตามลำดับ) และระดับฮอร์โมนโพรแลคตินมีค่าเพิ่มขึ้นในกลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากปลีกล้วย ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับของฮอร์โมนโพรแลคตินลดลง โดยพบว่าสารฟลาโวนอยด์ที่พบในปลีกล้วยเป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (3)

การรับประทานปลีกล้วยในรูปแบบอาหารให้ผลกระตุ้นน้ำนมได้เช่นเดียวกัน โดยการศึกษาในหญิงให้นมบุตร อายุ 25-40 ปี จำนวน 58 คน สุ่มแบ่งกลุ่มให้รับประทานบิสกิตที่ทำจากผงปลีกล้วยดิบ (*Musa x paradisiaca*) กับข้าวสาลีผสมกันในอัตราส่วน 50:50 (มีผงกล้วย 1.62 ก./ชิ้น) ติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน (4) การรับประทานอาหารที่มีปลีกล้วยดิบเป็นส่วนประกอบ วันละ 25 ก. (5) หรือการรับประทานในรูปของเครื่องดื่มสมุนไพรชาปลีกล้วย (ไม่ระบุขนาด) (6) มีผลเพิ่มปริมาณน้ำนมและช่วยให้การหลั่งน้ำนมของมารดา มีความสม่ำเสมอมากขึ้น และการศึกษาในหนูแรทระบุว่าสารสกัดน้ำจากปลีกล้วยมีผลเพิ่มปริมาณน้ำนม ด้วยการเพิ่มจำนวนเซลล์หลั่งน้ำนม (mammary secretory cell) และออกฤทธิ์ต้านตัวรับโดพามีน (dopamine antagonist) เป็นผลให้ฮอร์โมนโปรแลคตินเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นกลไกเดียวกับการใช้ยา domperidone ในการกระตุ้นน้ำนม (7)

จากรายงานข้างต้นเป็นการยืนยันประสิทธิผลของปลีกล้วยในการเพิ่มน้ำนมตามองค์ความรู้ดั้งเดิมของไทย และเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับมารดาที่มีปัญหาน้ำนมไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก เนื่องจากเป็นพืชอาหารที่มีความปลอดภัยสูง ราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามควรระมัดระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้กล้วยหรือยางกล้วย

เอกสารอ้างอิง

1. เบญมาศ ศิลาย้อย. กล้วย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประชาชน; 2538. 278 หน้า.
2. Musfiroh L, Santoso BR. The effectiveness of *Musa balbisiana* Colla toward the enhancement of prolactin hormone level and postpartum mother breast milk production. IJMER. 2018;3(5):31-4.
3. Wahyuningsih D, Hidayat ST, Khafidhoh N, Suwondo A, Fatmasari D, Susiloretni KA. Effect of *Musa balbisiana* Colla extract on breast milk production in breastfeeding mothers. BNJ. 2017;3(3):174-82.
4. Nordin ZM, Baker IA, Omar MN, Mahood A. Effect of consuming lactogenic biscuits formulated with banana (*Musa x paradisiaca*) flower flour on expressed breast milk (EBM) among lactating working women. Rood Res. 2020;4(2):294-300.
5. Dhey FN, Wulandari S, Afriliana FD. The effect of consumption bananas flower to increase breastmilk of postpartum woman. Proceeding of the International Conference on Health Polytechnic. 2016 Nov 15th-16th. Surabaya, Indonesia.
6. สุสัณหา ยิ้มแย้ม. สมุนไพรที่กระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่. Nursing J. 2018;45(1):133-45.
7. Mahmood A, Omar MN, Ngah N. Galactagogue effects of *Musa x paradisiaca* flower extract on lactating rats. Asian Pac J Trop Med. 2012 Nov;5(11):882-6.