

โซ้คเบอร์รี่ (Chokeberry) กับความดันโลหิตสูง

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคความดันโลหิตสูง (hypertension) เป็นโรคที่รู้จักกันดีเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases; NCD) โดยจะตรวจพบได้จากการวัดความดันโลหิต ได้ในระดับที่สูงกว่าปกติ เรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มม.ปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่รักษาให้ถูกต้องจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอัมพาตจากหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหลอดเลือดในสมองแตก โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจวาย โรคไตวาย หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง เป็นต้น โซ้คเบอร์รี่ (*Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliott) อยู่ในวงศ์ Rosaceae เป็นไม้พุ่มผลัดใบ ตระกูลเดียวกับกุหลาบมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ (1) สารสำคัญในโซ้คเบอร์รี่คือ สารกลุ่ม anthocyanins ได้แก่ cyanidin-3-galactoside, cyanidin-3-arabinoside และ cyanidin-3-xyloside (2) ซึ่งการศึกษาวิจัยทางคลินิกของโซ้คเบอร์รี่ที่เกี่ยวข้องกับความดันโลหิตสูงมีดังนี้

การศึกษาในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ และความดันโลหิตสูงเกรด 1 (Systolic blood pressure : SBP 130 - 159 และ Diastolic blood pressure : DBP 85 - 99 มม. ปรอท) จำนวน 23 คน (เพศชาย 12 และเพศหญิง 11 คน) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยดูจากความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่ม sympathetic activity (กลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง) กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่ม parasympathetic activity (กลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดต่ำ) โดยให้ทุกคนดื่มน้ำโซ้คเบอร์รี่ 200 มล./วัน ร่วมกับมื้ออาหาร นาน 4 สัปดาห์ โดยน้ำโซ้คเบอร์รี่ 200 มล. มีสาร phenolic เท่ากับ 386 ± 9.7 มก./100 ก. สมมูลของกรดแกลลิก (gallic acid) พบว่ากลุ่มที่ 1 ระดับความดันโลหิต SBP ตลอด 24 ชม และช่วงกลางวันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือลดลงจาก 140.8 ± 9.3 เป็น 132.3 ± 15.4 และ 144.7 ± 9.8 เป็น 134.7 ± 16.9 มม. ปรอท ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ความดันโลหิต SBP ตลอด 24 ชม และช่วงกลางวันลดลงเช่นกันแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความดันโลหิตชนิด DBP ช่วงกลางวันในกลุ่มที่ 1 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ลดลงจาก 89.4 ± 6.8 เป็น 83.5 ± 9.0 มม. ปรอท ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จากการศึกษาสรุปได้ว่าการดื่มน้ำโซ้คเบอร์รี่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ขนาด 200 มล./วัน นาน 4 สัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิตทั้ง SBP และ DBP ได้ (2) การศึกษาแบบข้ามกลุ่มและปกปิดฝ่ายเดียว (single blinded crossover trial) ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 37 คน อายุระหว่าง 40 - 70 ปี ความดันโลหิต SBP 130 - 159 มม. ปรอท ความดันโลหิต DBP

80 - 99 มม. ปรอท โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดื่มน้ำโซคเบอร์รี่สกัดเย็น 300 มล./วัน (มีสาร anthocyanins 966 มก.) ร่วมกับผงโซคเบอร์รี่อบแห้ง 3 ก./วัน (มีสาร anthocyanins 58 มก.) โดยแบ่งรับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้า และเย็น กลุ่มที่ 2 ให้ดื่มเครื่องดื่มหลอก ในขนาดที่เท่ากัน นาน 8 สัปดาห์ และทำการสลับกลุ่มโดยไม่มีช่วงพัก พบว่ากลุ่มที่ได้รับน้ำและผงโซคเบอร์รี่ มีผลลดระดับความดันโลหิต SBP จาก 133.0 ± 10.0 เป็น 130.6 ± 13.4 มม. ปรอท และระดับความดันโลหิต DBP ลดลงจาก 82.9 ± 7.2 เป็น 81.3 ± 7.3 มม. ปรอท แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกไม่มีการเปลี่ยนแปลงของ SBP แต่ระดับความดันโลหิต DBP ลดลงจาก 82.9 ± 7.2 เป็น 80.5 ± 7.9 มม. ปรอท (3)

จากการศึกษาทั้งหมดของโซคเบอร์รี่สรุปได้ว่าการดื่มน้ำโซคเบอร์รี่ ขนาด 200 มล./วัน นาน 4 สัปดาห์ หรือดื่มน้ำโซคเบอร์รี่สกัดเย็น 300 มล./วัน ร่วมกับผงโซคเบอร์รี่อบแห้ง 3 ก./วัน นาน 8 สัปดาห์ สามารถลดระดับความดันโลหิต SBP และ DBP ได้ ซึ่งผู้ที่มีแนวโน้มความดันโลหิตสูง การเลือกและควบคุมอาหารสามารถป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ อย่างไรก็ตามการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงนอกจากจะควบคุมเรื่องอาหารแล้ว ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น โดยที่การควบคุมความดันโลหิตได้จะส่งผลให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับประทานโซคเบอร์รี่น่าจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

เอกสารอ้างอิง

1. *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliott. Royal Botanic Gardens, Kew. Plant of the world online. [cited 2022 March 22]. Available from: <https://powo.science.kew.org/results?q=Aronia%20melanocarpa>.
2. Kardum N, Milovanovic B, Savikin K, Zdunic G, Mutavdzin S, Gligorijevic T, et al. Beneficial effects of polyphenol-rich chokeberry juice consumption on blood pressure level and lipid status in hypertensive subjects. *J Med Food*. 2015;18(11):1231-8. doi: 10.1089/jmf.2014.0171.
3. Loo B, Erlund I, Koli R, Puukka P, Hellström J, Wähälä K, et al. Consumption of chokeberry (*Aronia mitschurinii*) products modestly lowered blood pressure and reduced low-grade inflammation in patients with mildly elevated blood pressure. *Nutr Res*. 2016;36:1222-30.