

“Wheat grass juice”



ในช่วงหลายปีมานี้หลายท่านคงคุ้นหูกับน้ำวิทกราส (Wheat grass juice) เครื่องดื่มสีเขียวเข้ม มีขายทั้งแบบคั้นสด ผงสำเร็จรูปขงน้ำดื่ม และแบบสารสกัดบรรจุแคปซูล หรืออัดเม็ดให้เลือกรับประทาน ซึ่งเจ้าน้ำวิทกราสที่กล่าวถึงกันนี้ก็คือ น้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีนั่นเอง จากการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารในต้นอ่อนข้าวสาลีพบว่า ประกอบด้วยคลอโรฟิลล์ถึงร้อยละ 70 นอกจากนี้ยังพบวิตามินเอ ซีและอี แร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม และกรดอะมิโนกว่า 17 ชนิด (1)

เนื่องจากน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ซึ่งเป็นสารมีสูตรโครงสร้างใกล้เคียงกับฮีม (heme) สารที่ร่างกายนำไปใช้ในการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง จนได้ชื่อว่าเป็น “เลือดสีเขียว: Green Blood” (1) มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์การเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงของต้นอ่อนข้าวสาลีในผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจาง พบว่าการรับประทานน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 30 - 100 มล. หรือรับประทานสารสกัดจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 1,000 มก. ติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี ช่วยเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด ลดปริมาณการให้เม็ดเลือดแดงเข้มข้น (Pack red cells) และลดจำนวนครั้งในการถ่ายเลือด (blood transfusion) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งเด็กที่มีภาวะโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย (2) ผู้ป่วยโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียชนิดเบต้า (β -thalassemia) (3) ผู้ป่วย myelodysplastic syndrome (ผู้ป่วยมีความผิดปกติของไขกระดูกทำให้จำนวนเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ และอาจก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว) (4) นอกจากนี้ น้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลียังป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากการได้รับเคมีบำบัดได้ดี โดยพบว่าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รับประทานน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 60 มล. ตลอดระยะเวลาการได้รับเคมีบำบัดทั้ง 3 รอบ ช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง (anemia) ได้ดี มีผลเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดอย่างมีนัยสำคัญ โดยไม่มีผลต่อการตอบสนองการได้รับการรักษาจากเคมีบำบัดของผู้ป่วย (5) และการศึกษาในผู้ป่วยในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ ที่ดื่มน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีวันละ 30 มล. ติดต่อกัน 6 เดือน พบว่าช่วยเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบิน เกล็ดเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (6)

การศึกษาฤทธิ์อื่นที่น่าสนใจ เช่น ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในอาสาสมัครที่ได้รับสารก่ออนุมูลอิสระ BPA (biphenol-A) ผ่านทางสิ่งแวดล้อม เมื่อให้ดื่มน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 100 มล. ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ พบว่าปริมาณสาร BPA ในปัสสาวะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยแนวโน้มการลดลงของ BPA สัมพันธ์กับ

ระยะเวลาที่ดื่มคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี (7) และเมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างต้นอ่อนข้าวสาลีกับสาหร่ายสไปรูริน่า ซึ่งเป็นสาหร่ายที่อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์จากธรรมชาติเช่นเดียวกัน พบว่าการรับประทานแคปซูลต้นอ่อนข้าวสาลี ขนาด 500 มก. วันละ 2 ครั้ง นาน 30 วัน เพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณวิตามินซี การทำงานของเอนไซม์ superoxide dismutase และลดปริมาณ malondialdehyde ในเลือดของอาสาสมัครได้ดีกว่าการรับประทานสาหร่ายสไปรูริน่า เมื่อรับประทานในขนาดที่เท่ากัน (8) นอกจากนี้ยังพบว่าน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีช่วยบรรเทาอาการของโรคลำไส้อักเสบได้ดี เมื่อให้ผู้ป่วยรับประทานวันละ 100 มล. ติดต่อกัน 1 เดือน ช่วยบรรเทาอาการโดยรวมของโรคให้ดีขึ้น ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้และความถี่ของการถ่ายเป็นเลือดอย่างมีนัยสำคัญ (9)

จะเห็นได้ว่าน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีมีประโยชน์หลากหลาย ทั้งในแง่ของการเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจาง ป้องกันการเกิดอันตรายจากอนุมูลอิสระ และรักษาอาการลำไส้อักเสบ โดยไม่พบความเป็นพิษหรืออาการข้างเคียงใดๆ ในขนาดรับประทานวันละ 30-100 มล. หรือแคปซูลขนาด 1,000 มก. ในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ - 1 ปี แต่อย่างไรก็ตามควรระมัดระวังการใช้ในเด็กก่อน หรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากยังไม่มีรายงานด้านความปลอดภัย อีกทั้งน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลีจะมีกลิ่นเหม็นเขียวคล้ายหญ้า จึงอาจกระตุ้นให้เกิดการคลื่นไส้อาเจียนในผู้ที่ไม่ชอบกลิ่นดังกล่าวได้



เอกสารอ้างอิง

1. Padalia S, Drabu S, Raheja I, Gupta A, Dhamija M. Multitude potential of wheatgrass juice (Green Blood): An overview. *Chron Young Sci* 2010;1(2):23-8.
2. Singh K, Pannu MS, Singh P, Singh J. Effect of wheat grass tablets on the frequency of blood transfusions in Thalassemia Major. *Indian J Pediatr.* 2010;77(1):90-1
3. Marwaha RK, Bansal D, Kaur S, Trehan A. Wheat grass juice reduces transfusion requirement in patients with thalassemia major: A pilot study. *Indian Pediatrics* 2004; 41:716-20.
4. Mukhopadhyay S, Basak J, Kar M, Mandal S, Mukhopadhyay A. The Role of Iron Chelation Activity of Wheat Grass Juice in Patients with Myelodysplastic Syndrome. *J Clin Oncol* 2009;27:15s, (suppl; abstr 7012)
5. Bar-Sela G, Tsailic M, Fried G, Goldberg H. Wheat Grass Juice may improve Hematological Toxicity Related to Chemotherapy in Breast Cancer Patients: A Pilot Study. *Nutr Cancer* 2007;58(1):43-8.
6. Dey S, Sarkar R, Ghosh P, et al. Effect of Wheat grass Juice in supportive care of terminally ill cancer patients- A tertiary cancer centre Experience from India. *J of Clin Oncol* 2006;18(1):8634
7. Yi B, Kasai H, Lee HS, Kang Y, Park JY, Yang M. Inhibition by wheat sprout (*Triticum aestivum*) juice of bisphenol A-induced oxidative stress in young women. *Mutat Res.* 2011;18(724):64-8.
8. Shyam R, Singh SN, Vats P, Singh VK, Bajaj R, Singh SB, Banerjee PK. Wheat grass supplementation decreases oxidative stress in healthy subjects: a comparative study with spirulina. *J Altern Complement Med.* 2007;13(8):789-91.
9. Ben-Arye E, Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, Berry E, Wheat Grass Juice in the Treatment of Active Distal Ulcerative Colitis: A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial. *Scand J Gastroenterol* 2002;37(4):444-9.