

เครื่องดื่มจากเจียวกู่หลาน ดอกคำฝอย และสารสกัดจากใบหญ้าหวาน

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก MPIC, Iron Rye และ amorettiblog.com

ไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมา หลายๆ ท่านที่แวะเวียนไปยังชั้นขายเครื่องดื่มตามห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ หรือร้านค้าทั่วไป อาจเจอปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “หายเป็นหลุม” จนต้องเหลียวกลับมามองพร้อมกับตั้งคำถามว่า สินค้าอะไรนะที่หายไปจากชั้นวางอย่างไร้ร่องรอยได้ขนาดนี้? ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากการที่แอดมินเพจดังอย่าง Drama-addict เจ้าของฉายา Discount man ได้เปิดสภกิลใหม่ที่เรียกว่า “หายเป็นหลุม” ให้กับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพยี่ห้อหนึ่งจากโครงการหลวง ซึ่งมีส่วนผสมหลักเป็นสมุนไพร 3 ชนิด นั่นก็คือ ปัญจขันธ์ (เจียวกู่หลาน) คำฝอย และหญ้าหวาน จนทำให้ผู้รักสุขภาพทั้งหลายอยากลิ้มลองไปตามๆ กัน แต่หลายๆ ท่านอาจยังไม่ค่อยทราบข้อมูลของสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของเครื่องดื่มดังกล่าว วันนี้เราลองมาดูกันดีกว่าค่ะว่า เจ้าสมุนไพร 3 ชนิดมีความน่าสนใจอย่างไรบ้าง

ปัญจขันธ์ (*Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino) หรือเจียวกู่หลาน เป็นพืชในวงศ์ Cucurbitaceae เป็นไม้เถาเลื้อยอยู่ได้หลายปี ลำต้นเล็กเรียวยาว เลื้อยยาวแตกแขนง ใบเป็นใบประกอบแบบฝ่ามือ ออกสลับ ส่วนมากมีใบย่อย 5 ใบ ใบย่อยรูปไข่หรือรูปรี ดอกแยกเพศและแยกต้น ออกเป็นช่อตามง่ามใบหรือปลายกิ่ง ช่อดอกเพศผู้เป็นช่อแบบช่อแยกแขนงโปร่ง ดอกเล็กมาก สีเขียวอมเหลือง ช่อดอกเพศเมียเป็นช่อสั้นๆ และมีดอกน้อยกว่าช่อดอกเพศผู้ ผลมีเนื้อ ค่อนข้างกลม ขนาดเล็กมาก ผลสุกสีดำ มีเมล็ดเล็กมาก 1 - 3 เมล็ด ผิวเมล็ดขรุขระสรรพคุณพื้นบ้านระบุว่า ทั้งต้นเป็นยาแก้ อักเสบ แก้ไอ ขับเสมหะ และใช้พอกรักษาแผล (1) สารสำคัญที่พบเป็นสารในกลุ่มซาโปนินคือ ginsenoside, gypenoside การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าสารสกัดและสารในกลุ่มซาโปนินมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งหลายชนิด มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงหัวใจ ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ต้านการหด

เกร็งของหลอดเลือด ด้านอาการอักเสบ และช่วยปกป้องตับจากสารพิษ แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นเพียงการศึกษาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง สำหรับการศึกษาคือความเป็นพิษพบว่ามีความปลอดภัยในการบริโภคสูง และยังไม่มียารายงานการเกิดพิษจากการบริโภคในขณะนี้ค่ะ (2)

คำฝอย (*Carthamus tinctorius* L.) เป็นพืชในวงศ์ Asteraceae เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นสันเกลี้ยง ใบเป็นใบเดี่ยว รูปวงรี ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ปลายใบเป็นหนามแหลม ดอกเป็นช่อออกที่ปลายยอด มีดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก กลีบดอกมีสีเหลืองเมื่อแรกออก แล้วเปลี่ยนเป็นสีแดงอมส้ม ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยมขนาดเล็ก สีขาว สรรพคุณแผนโบราณระบุว่า ดอกคำฝอยช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงน้ำเหลือง บำรุงประสาท และใช้แก้โรคผิวหนัง (3, 4) สารสำคัญที่พบเป็นสารในกลุ่ม flavonoids, alkaloids และสารให้สีในกลุ่ม quinochalcone เช่น safflower yellow A, safflower yellow B, safflomin A, safflomin C, precarthamin, carthamin การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าสารสกัดน้ำมันดอกคำฝอย และสารในกลุ่ม quinochalcone มีส่วนช่วยในการปกป้องหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นเพียงการศึกษาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง สำหรับการศึกษาคือความเป็นพิษพบว่า เมื่อให้หนูเม้าส์กินสารสกัดน้ำของดอกคำฝอยในขนาด 200 มก./กก. ติดต่อกัน 35 วัน หลอดสร้างอสุจิของหนูมีขนาดสั้นลง และมีการสร้างตัวอสุจิลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงอาจต้องระมัดระวังการบริโภคดอกคำฝอยในผู้ชายที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ค่ะ (5, 6)

หญ้าหวาน (*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni) เป็นพืชในวงศ์ Asteraceae ไม้ล้มลุกอายุหลายปี ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปใบหอกกลับหรือรูปใบหอกกลับแกมขอบขนาน ขอบใบจักฟันเลื่อยมีรสหวาน ดอกช่อกระจุกแน่น ออกที่ปลายยอด กลีบดอกสีขาว ผลแห้งไม่แตก มีเมล็ดเดี่ยว (7) ใบของหญ้าหวานมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 10 - 15 เท่า สารสำคัญที่ทำให้มีรสหวานเป็นสารในกลุ่ม steviol glycosides และที่พบเป็นส่วนใหญ่คือสาร stevioside ซึ่งมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 200 - 300 เท่า แต่ไม่ก่อให้เกิดพลังงาน จึงเหมาะสำหรับการใช้เป็นสารให้ความหวานในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่อาจต้องระมัดระวังการใช้ในผู้ที่มีความผิดปกติของไต เนื่องจากมีรายงานความเป็นพิษต่อไตในสัตว์ทดลองของสาร stevioside (8, 9) ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้หญ้าหวานและสาร stevioside ในขนาดสูงและไม่ควรใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานค่ะ

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด คือ เจียวกู่หลาน คำฝอย และหญ้าหวานล้วนมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจ และเมื่อนำมาทำให้อยู่ในรูปของเครื่องดื่มที่สามารถบริโภคได้ง่าย ก็ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่รักสุขภาพค่ะ แต่อาจต้องระมัดระวังสำหรับผู้ที่มิชอบจำกัดดื่มน้ำที่กล่าวไว้ข้างต้นด้วยนะคะ และที่สำคัญคือ ควรทานแต่พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้เราก็จะมีสุขภาพที่ดีแล้วค่ะ



เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ปรากฏพันธ์ *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino. 2548. 1241 มิราคูลัส จำกัด, กรุงเทพฯ. 104 หน้า.
2. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 23 ฉบับที่ 2
3. นันทวัน บุญยะประภัศร์ และคณะ. ก้าวไปกับสมุนไพร เล่ม 1. กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์, 2529:243 หน้า.
4. พยอม ตันติวัฒน์. สมุนไพร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521:142 หน้า.
5. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 30 ฉบับที่ 2
6. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 31 ฉบับที่ 3
7. พร้อมจิต ศรีลัมภ์ รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล วงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล และคณะ. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2535:257 หน้า.
8. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 12 ฉบับที่ 2
9. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 20 ฉบับที่ 4