

เตยหอม...วานิลลาของเอเชีย

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เตย หรือ เตยหอม (Pandanus leaves) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Pandanus amaryllifolius* Roxb. เป็นพืชตระกูล PANDANACEAE เตยได้ชื่อว่าเป็น “วานิลลาของประเทศเอเชียตะวันออก” เนื่องจากประเทศทางตะวันออกเฉียงใต้ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ใช้ใบเตยเพื่อทำขนมหวานและเครื่องดื่มต่างๆ ซึ่งมีราคาค่อนข้างสูง ในขณะที่ประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านในแถบเอเชียใช้ใบเตยเพราะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว หาง่าย และราคาค่อนข้างถูก แถมมีประโยชน์มากมาย ในสมัยโบราณนิยมใช้สีเขียวจากใบเตยมาแต่งสีขนมหลายชนิด เช่น ขนมชั้น ลอดช่อง วุ้นกะทิ เปียกปูน บัวลอย ใบเตยมีสารสำคัญหลัก คือ คลอโรฟิลล์ แคโรทีนอยด์ สารกลุ่มอัลคาลอยด์ และสารที่ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว คือ 2-acetyl-1-pyrroline (ACPY) และสารที่ให้กลิ่นหอมอื่นๆ อีก เช่น norisoprenoids, β -ionone นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ฟลาโวนอยด์ ฟีนอลิก วิตามินอี และวิตามินซี นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกรดอะมิโนทั้งจำเป็นและไม่จำเป็นต่อร่างกาย โดยที่กรดอะมิโนหลัก ได้แก่ กรดกลูตามิก (glutamic acid 0.41 มก./ก.) ตามด้วยกรดแอสพาทิก (aspartic acid 0.21 มก./ก.) ทรีโอนิน (threonine 0.21 มก./ก.) เซอรีน (serine 0.17 มก./ก.) ฮิสติดีน (histidine 0.16 มก./ก.) อลานีน (alanine 0.16 มก./ก.) และโพรลีน (proline 0.12 มก./ก.) เป็นต้น (1)

กลิ่นหอมของใบเตยเป็นการรับรู้ได้กลิ่นจากการสูดดม หรือการสัมผัสจากทางลิ้นด้วยการรับประทาน และส่งสัญญาณไปยังสมองให้รับรู้ถึงกลิ่นหอมของใบเตยซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่นซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ **สรรพคุณทางยาแผนโบราณของเตยหอม ราก** บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น แก้กษัย **ต้น** ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย **ใบ** แก้ไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ (2) ซึ่งคนสมัยก่อนชอบต้มน้ำใบเตยดื่มกันเพราะช่วยแก้กระหายน้ำและบำรุงหัวใจ ในปัจจุบันนี้ก็ยังนิยมต้มน้ำใบเตยดื่มกันเพราะทำได้ง่ายและราคาไม่แพง การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่ามีการศึกษาไม่มากนัก แต่ก็มีศึกษาไว้บ้างว่าใบเตยมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (3-4) ลดระดับน้ำตาลในเลือด (5) นอกจากนี้ยังพบว่าสาร pandanin ซึ่งเป็นสารกลุ่มอัลคาลอยด์ มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ชนิด *Herpes simplex virus type 1* และเชื้อไข้หวัดใหญ่ (H1N1) (6) และชาชงใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ (7)

การศึกษาทางคลินิกในผู้ที่มีสุขภาพดี 11 คน อายุ 19-23 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ให้ดื่มชาชงใบเตย (ใบเตย 15 ก. น้ำ 300 มล.) ทันทีหลังจากที่ได้ทำการทดสอบความทนทานต่อน้ำตาล (Oral Glucose Tolerance Test: OGTT) ซึ่งเป็นการทดสอบวัดความสามารถของร่างกายในการใช้น้ำตาล พบว่าระดับ

น้ำตาลในเลือดเฉลี่ยก่อนและหลังดื่มชาชงใบเตยเท่ากับ 156 ± 63 vs 128 ± 44 มก./ดล. นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน 4 คน อายุ 45-56 ปี โดยให้รับประทานชาชงใบเตย (ใบเตย 15 ก. น้ำ 300 มล.) วันละ 1 ครั้ง นาน 28 วัน พบว่าระดับ HbA1C มีแนวโน้มลดลง และไม่มีผลต่อค่าชีวเคมีของตับ (8)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าใบเตยเป็นสมุนไพรที่คนไทยนิยมใช้เป็นสีธรรมชาติในการทำขนมและอาหาร นอกจากนี้สรรพคุณยาแผนโบราณ ช่วยในการบำรุงหัวใจ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ในส่วนของงานวิจัยยังมีไม่มากนัก แต่มีการศึกษาทางคลินิกเกี่ยวกับลดน้ำตาลในเลือดซึ่งได้ผลดีแต่ก็ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งคนส่วนใหญ่นิยมที่จะบริโภคใบเตยเพราะด้วยกลิ่นหอมที่สดชื่นและราคาไม่แพงและปลูกง่ายลองหามาปลูกกันดูนะคะ

เอกสารอ้างอิง

1. Cheetangdee V, Chaiseri S. Free amino acid and reducing sugar composition of pandan (*Pandanus amaryllifolius*) leaves. Kasetart J (Nat Sci). 2006;40(Suppl.):67-74.
2. นันทวัน บุญยะประภัศร อรณัฐ โชคชัยเจริญพร (บรรณาธิการ). ก้าวไปกับสมุนไพร เล่ม 2. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชน จำกัด. 2541 หน้า 122-4.
3. Lee BL, Su J, Ong CN. Monomeric C18 chromatographic method for the liquid chromatographic determination of lipophilic antioxidants in plants. J Chromatogr A 1048. 2004:263-67.
4. Nor FM, Mohamed S, Idris NA, Ismail R. Antioxidative properties of *Pandanus amaryllifolius* leaf extracts in accelerated oxidation and deep frying studies. Food Chem. 2008;110:319-27.
5. วิลาวัลย์ พร้อมพรม ชูศรี ตลับมูข จีระพรรณ สุขศรีงาม. ผลของพืชสมุนไพรพื้นบ้านต่อระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของหนูที่ทำให้เป็นเบาหวาน. การประชุมวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30. นนทบุรี 19-21 ต.ค. 2547
6. Ooi LSM, Sun SSM, Ooi VEC. Purification and characterization of a new antiviral protein from the leaves of *Pandanus amaryllifolius* (Pandanaceae). Int J Biochem Cell Biol. 2004;36:1440-6.
7. Wongpornchai S, Pandan Wangi. Handbook of Herbs and Spices Volume 3. Edited by KV. Peter. CRC Press (Woodhead Publishing in Food Science,) 2006:453-8.
8. Chiabchalard A, Jirayuvanun P, Laksanasrisuk P, et al. Effects of *Pandanus amaryllifolius* tea consumption on glucose absorption and liver function in human. The Sixth Princess Chulabhorn International Science Congress (Vol.II), Bangkok Thailand, Nov 25-29, 2007. 2007 :238.