

อัลฟาฟา (Alfalfa)

พืชน้ำ ใญ่ญุธรรมาส

หลายคนคงเคยได้ยิน หรือเคยรับประทานสมุนไพรที่มีชื่อว่า อัลฟาฟา (alfalfa) ซึ่งอัลฟาฟาจัดเป็นพืชตระกูลถั่วที่มีฝัก เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันตก แถบเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก ก่อนคริสตกาล มากกว่า 2,000 ปี มนุษย์ใช้อัลฟาฟาเป็นพืชที่เลี้ยงสัตว์จำพวกวัว ม้า แกะ เป็นต้น แล้วมีผลทำให้สัตว์เหล่านี้แข็งแรง จึงคิดว่าน่าจะมีประโยชน์ต่อมนุษย์ ทางการแพทย์จึงใช้อัลฟาฟารักษาอาการอาหารไม่ย่อย เช่นเดียวกับในหลายๆ ประเทศที่มีการใช้มากมาย จนมาถึงปัจจุบันนี้มีการใช้อัลฟาฟามากขึ้น และส่วนใหญ่เป็นการนำเข้าจากต่างประเทศ ซึ่งมีราคาค่อนข้างสูง โดยกล่าวว่ามีสรรพคุณในการลดระดับคอเลสเตอรอล เบาหวาน แก้อ่อนเพลีย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ดังนั้นจุลสารเล่มนี้ทางสำนักงานข้อมูลสมุนไพรจึงขอแนะนำเสนอข้อมูลสมุนไพร "อัลฟาฟา" ตามข้อมูลรายงานการวิจัยที่มีการอ้างอิง

อัลฟาฟา (alfalfa) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Medicago sativa* L. อยู่ในวงศ์ Fabaceae มีชื่อทั่วไปคือ lucerne, medicago, purple medick เป็นต้น

สารเคมีในอัลฟาฟา มีสารหลายชนิดซึ่งสามารถแยกเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้ (1)

- กลุ่มกรด (acids) ได้แก่ lauric acid, maleic acid, malic acid, malonic acid, myristic acid, oxalic acid, palmitic acid และ quinic acid

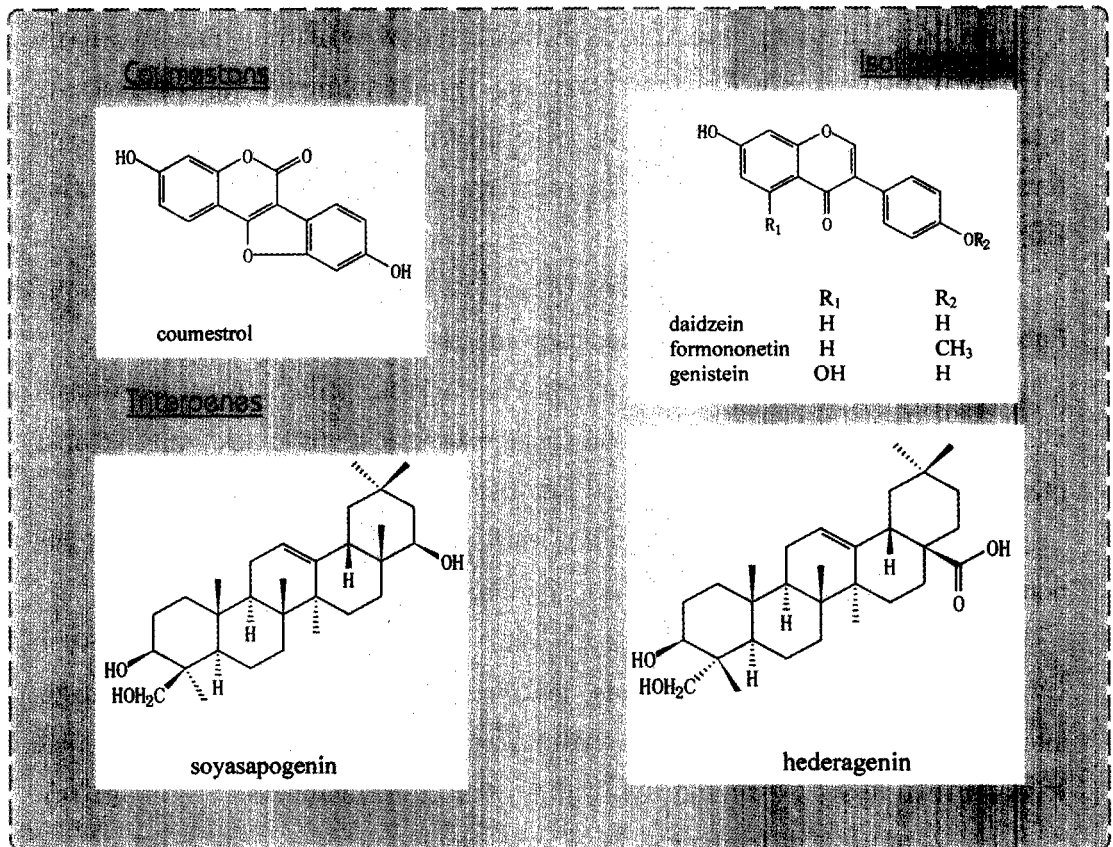
- กลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloids) ได้แก่ pyrrolidine-type (เช่น stachydrine, homostachydrine), pyridine-type (เช่น trigonelline) ซึ่งพบในเมล็ดเท่านั้น

- กลุ่มกรดอะมิโน (amino acid) ได้แก่ arginine, asparagine (มีปริมาณมากในเมล็ด), cystine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan และ valine และกรดอะมิโนที่ไม่ใช่โปรตีนแต่มีพิษคือ canavanine สารนี้จะมีในใบ (0.9 - 1.2 มก./ก.), ลำต้น (0.6 - 0.9 มก./ก.) และเมล็ด (5 - 14 มก./ก.)

- กลุ่มคูมาริน (cumarins) ได้แก่ medicagol



- กลุ่มไอโซฟลาโวนอยด์ (isoflavonoids) ได้แก่ coumestrol, biochanin A, daidzein, formononetin และ genistein
- กลุ่มซาโปนิน ได้แก่ aglycones, medicagenic acid, soyasapogenols A-F, hederagenin
- กลุ่มสเตียรอยด์ ได้แก่ campesterol, cycloartenol, β -sitosterol, α -spinasterol, stigmasterol
- กลุ่มวิตามิน ได้แก่ วิตามิน A, B₁, B₆, B₁₂, C, E และ K เป็นต้น



สูตรโครงสร้างทางเคมีของสารในอัลฟาฟา



เนื่องจากมีการใช้อัลฟาฟาในการรักษาโรคต่างๆ มากมาย ซึ่งก่อนจะใช้สมุนไพรควรศึกษาข้อมูลทางด้านสรรพคุณที่มีงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์รองรับ (ข้อมูลทางเภสัชวิทยา) โดยในที่นี้จะกล่าวถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาเด่นๆ ที่มีการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ผลของอัลฟาฟาต่อระดับคอเลสเตอรอล

การศึกษาในสัตว์ทดลอง

เมื่อป้อนอาหารที่มีส่วนผสมของอัลฟาฟา ให้กับกระต่ายที่เหนียวน้ำหนักคอเลสเตอรอลสูงในเลือด พบว่ากระต่ายที่ได้รับอาหารที่มีส่วนผสมของอัลฟาฟา ระดับคอเลสเตอรอลรวม และไตรกลีเซอไรด์ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอัลฟาฟา (2) เมื่อป้อนสารซาโปนินจากยอดหรือรากของอัลฟาฟา ขนาด 5 - 20 มก. ให้กับหนูขาวทางสายยางให้อาหาร พบว่าสารซาโปนินสามารถยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลได้ (3) นอกจากนี้ Malinow ยังได้ทำการศึกษาในลิง 18 ตัว โดยแบ่งลิงออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 และ 2 ให้อาหารประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลผสมกับอัลฟาฟา และไม่มีอัลฟาฟา ตามลำดับ กลุ่มที่ 3 กินอาหารปกติของลิง พบว่ากลุ่มที่ 1 ที่ได้รับอาหารที่มีคอเลสเตอรอลผสมกับอัลฟาฟา ระดับคอเลสเตอรอล และฟอสโฟไลปิดในเลือดลดลง และช่วยลดการเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดแดงของลิง (4)

การศึกษาในหนูขาวเพศผู้ จำนวน 24 ตัว โดยแบ่งหนูขาวออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 6 ตัว กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม ให้กินอาหารปกติ (ไม่มีสารซาโปนิน) กลุ่มที่ 2 ให้กินอาหารปกติผสมกับอัลฟาฟาอบแห้ง 15% (มีสารซาโปนินสูง) กลุ่มที่ 3 ให้กินอาหารปกติผสมกับสารสกัดของอัลฟาฟาอบแห้ง 15% (มีสารซาโปนินต่ำ) กลุ่มที่ 4 ให้กินอาหารปกติผสมกับสารสกัดของอัลฟาฟาอบแห้ง 15% ร่วมกับสารซาโปนินจากอัลฟาฟา 0.26% นาน 10 วัน จากนั้นป้อนคอเลสเตอรอลขนาด 2 มก. ให้กับหนูทางสายยางให้อาหาร และเก็บอุจจาระเป็นเวลา 3 วัน เพื่อดูการดูดซึมคอเลสเตอรอล พบว่าหนูกลุ่มควบคุม การดูดซึมคอเลสเตอรอล เท่ากับ 76% ในขณะที่หนูกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 4 การดูดซึมคอเลสเตอรอลเท่ากับ 46 และ 48% ตามลำดับ ในขณะที่หนูกลุ่มที่ 3 การดูดซึมคอเลสเตอรอลเท่ากับ 80% ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในอัลฟาฟาที่มีสารซาโปนินสูงมีผลต่อการดูดซึมคอเลสเตอรอลได้ดีกว่าอัลฟาฟาที่มีสารซาโปนินต่ำ (5)



การศึกษาในกระต่ายที่ให้กินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง โดยแบ่งกระต่ายออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมให้กินอาหารอย่างเดียว จำนวน 18 ตัว กลุ่มที่ 2 ให้กินอาหารที่มีส่วนผสมของสารซาโปนินจากอัลฟาฟา 1 - 1.2% จำนวน 18 ตัว กลุ่มที่ 3 ให้กินอาหารที่มีส่วนผสมของเมล็ดอัลฟาฟา 40% นาน 4 สัปดาห์ พบว่าสารซาโปนินในอัลฟาฟาและเมล็ดอัลฟาฟาสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ (6) การศึกษาในลิง (*Macaca fascicularis*) 8 ตัว โดยให้ลิงกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลผสมกับสารซาโปนินจากอัลฟาฟา และ ไม่มีอัลฟาฟา นาน 6 - 8 สัปดาห์ พบว่าสารซาโปนินจากอัลฟาฟาสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด แต่ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคอเลสเตอรอลชนิด HDL (High density lipoprotein) แต่มีผลลดอัตราส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลรวมและ HDL นอกจากนี้ยังมีผลลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในลำไส้เล็ก และไม่พบอาการพิษใดๆ เมื่อให้ลิงกินสารซาโปนินจากอัลฟาฟา นาน 6 - 8 สัปดาห์ (7) เมื่อบ้อนสารสกัดจากเมล็ดอัลฟาฟา (ไม่ระบุขนาด) ให้กับลูกไก่ พบว่าสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล ฟอสโฟไลปิด ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลชนิด LDL (Low density lipoprotein) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิด HDL (8)

Guclu และคณะ ทำการศึกษาในนกกกระทาที่กำลังจะออกไข่ จำนวน 192 ตัว โดยแบ่งนกออกเป็น 4 กลุ่ม ทำ 4 ซ้ำๆ ละ 12 ตัว ให้กินอาหารที่มีส่วนผสมของอัลฟาฟา ขนาด 0, 3, 6 และ 9% ตามลำดับ นาน 12 สัปดาห์ หลังสิ้นสุดการทดลองพบว่า ขนาดของอัลฟาฟาในทุกกลุ่ม ไม่มีผลต่อการออกไข่ น้ำหนักไข่ ความสามารถในการกินอาหาร ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับอาหารที่มีส่วนผสมของอัลฟาฟา 6 และ 9% จะช่วยทำให้เปลือกไข่หนาขึ้น และกลุ่มที่ได้รับอัลฟาฟา 9% ระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวมในเลือดลดลง และปริมาณคอเลสเตอรอลในไข่แดงลดลงด้วย (9) สารสกัดซาโปนินจากอัลฟาฟาที่ปราศจากสารพิษ coumestrol และ canavanine ที่มีในอัลฟาฟา เมื่อนำไปทดสอบในกระต่ายที่มีภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง พบว่าสารสกัดซาโปนินจากอัลฟาฟา สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลรวมได้ 85.1% และลดระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ 88% เมื่อเปรียบเทียบกับยาแผนปัจจุบัน gemfibrozil ซึ่งสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลรวม และคอเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ 73 และ 74% ตามลำดับ (10)



การศึกษาทางคลินิก

เมื่อให้อาสาสมัคร 3 คน รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของเมล็ดอัลฟาฟา นาน 3 สัปดาห์ จากนั้นตรวจวัดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด พบว่าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของอาสาสมัครทั้ง 3 คนลดลง (11)

การศึกษาในผู้ป่วยเบาหวาน 15 คน ที่มีภาวะ hyperlipoproteinemia (ภาวะที่ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกิน 220 มก./ดล. หลังอดอาหารนาน 12 ชม.) แบ่งผู้ป่วยเป็นชนิด IIA 8 คน ชนิด IIB 3 คน และชนิด IV 4 คน โดยให้ผู้ป่วยรับประทานเมล็ดอัลฟาฟา ขนาด 40 ก. ในมื้ออาหาร 3 ครั้ง/วัน นาน 8 สัปดาห์ พบว่าค่ามัธยฐานระดับคอเลสเตอรอลรวมในเลือดลดลงจาก 9.58 เป็น 8.00 มิลลิโมล/ล. และระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL ในเลือดลดลงจาก 7.69 เป็น 6.33 มิลลิโมล/ล. ซึ่งเทียบเท่ากับระดับคอเลสเตอรอลรวม และระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL ลดลง 17 และ 18% ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ระดับคอเลสเตอรอลรวมลดลงสูงสุดคือ 26% และระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL ลดลงสูงสุดคือ 30% แต่มีผู้ป่วย 2 คนที่มีระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL ลดลงน้อยกว่า 5% นอกจากนี้ยังมีผลให้ apolipoprotein B ลดลง จาก 2.17 เป็น 1.43 ก./ล. (คิดเป็น 34%) ในขณะที่ apolipoprotein A ไม่มีการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในช่วง 4 สัปดาห์แรกของการรับประทานเมล็ดอัลฟาฟา หลังสิ้นสุดการทดลองระดับความเข้มข้นของ lipoprotein ทุกชนิดกลับสู่ภาวะปกติเหมือนก่อนการทดลอง ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่า การรับประทานเมล็ดอัลฟาฟา มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในระดับปกติในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะ hyperlipoproteinemia ได้ (12)

การจดสิทธิบัตร

สารสกัดจากรากอัลฟาฟาที่ใช้เป็นยา ซึ่งมีส่วนประกอบของสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามินต่างๆ และสาร sterol, saponin, carotene และ coumestrol เป็นต้น โดยที่ใช้ในรูปแบบของยาเม็ด ยาผง หรือยาต้มก็ได้ สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือดช่วยให้การทำงานของตับดีขึ้น (13) นอกจากนี้ยังมีการจดสิทธิบัตรว่า ผงของหน่ออัลฟาฟาสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL และไตรกลีเซอไรด์ แต่เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิด HDL และหากรับประทานผงอัลฟาฟาพร้อมกับกรดโฟลิก สามารถลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจได้ (14)



ผลิตภัณฑ์ใยอาหารที่ประกอบด้วยลำต้นสายน้ำผึ้ง ลำต้นมันเทศ ลำต้นถั่วลิสง ตันอ่อนน้อย และอัลฟาฟา ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดการดูดซึมไขมัน และน้ำตาล ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับลำไส้เล็ก (15) นอกจากนี้ยังมีการจดสิทธิบัตรอาหารเสริมสุขภาพที่มีหน่ออัลฟาฟาเป็นส่วนประกอบหนึ่ง (20 - 40 ส่วนโดยน้ำหนัก) โดยระบุว่ามีส่วนช่วยให้เกิดภาวะสมดุลในระบบย่อยอาหาร ลดระดับคอเลสเตอรอล และป้องกันโรคกระดูกพรุน ไขมันอุดตันในหลอดเลือด และป้องกันความแก่ได้ (16)

อัลฟาฟากับฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน (Phytoestrogen)

การศึกษาในสัตว์ทดลอง

การศึกษาในแกะตัวเมีย 10 ตัว แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 5 ตัว กลุ่มที่ 1 ให้กิน orchard grass hay (*Dactylus glomerata*) กลุ่มที่ 2 ให้กินอัลฟาฟา ซึ่งทั้ง orchard grass hay และอัลฟาฟา มีสาร genistin ที่มีคุณสมบัติเหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน เทียบเท่ากับ 16.9 และ 118 ppm ตามลำดับ พบว่าระดับ Luteinizing hormone (LH) ในพลาสมา ซึ่งถูกกระตุ้นด้วยเอสโตรเจนในกลุ่มที่ได้รับอัลฟาฟา (66 นาโนกรัม/มล.) จะสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับ orchard grass hay (40.1 นาโนกรัม/มล.) ซึ่งระดับ LH จะสูงขึ้นหลังจากที่แกะเป็นรอบสัด (estrous cycle) แล้ว 15.4 ชม. (17) และจากการศึกษาหลายฉบับพบว่า สารในอัลฟาฟา ที่มีคุณสมบัติเป็น Phytoestrogen ได้แก่ coumestrol (18 - 24), genistein (18, 24 - 25), daidzein (24 - 25), apigenin, luteolin, quercetin (22 - 23), biochanin-A, formononetin, (18, 24)





การศึกษาทางคลินิก

การศึกษาในหญิงวัยหมดประจำเดือน จำนวน 30 คน ที่มีอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย (hot flushes) นอนไม่หลับ เหงื่อออกตอนกลางคืน ปวดศีรษะ อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ โดยให้รับประทานผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากใบ sage (*Salvia officinalis*) และอัลฟาฟานาน 3 เดือน พบว่าหญิงวัยหมดประจำเดือน 20 คน อาการร้อนวูบวาบ และเหงื่อออกตอนกลางคืนหายไป 4 คน อาการดีขึ้น และอีก 6 คน อาการดังกล่าวลดลง (26)

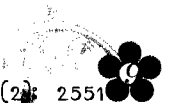
การจดสิทธิบัตร

สารสกัดอัลฟาฟา มีคุณสมบัติเหมือนฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งสามารถใช้รักษาอาการต่างๆ ในหญิงวัยหมดประจำเดือน (วัยทอง) (27)

อัลฟาฟากับทุกชีลดระดับน้ำตาลในเลือด

การศึกษาในสัตว์ทดลอง

เมื่อผสมใบแห้งของอัลฟาฟาขนาด 6.25% โดยน้ำหนัก ลงในอาหารให้หนูถีบจักรที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวานด้วย streptozotocin นาน 12 วัน พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เมื่อเปรียบเทียบกับหนูปกติ (28) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Gray และ Flatt ที่นำใบแห้งอัลฟาฟาผสมลงในอาหาร ขนาด 62.5 ก./อาหาร 1 กก. และผสมน้ำ 2.5 ก./น้ำ 1 ล. ให้หนูถีบจักรกิน 5 วัน ก่อนและหลังฉีด streptozotocin ขนาด 200 มก./กก. น้ำหนักตัว เข้าทางช่องท้องเพื่อเหนี่ยวนำให้หนูเป็นเบาหวาน พบว่าในวันที่ 12 ของการทดลอง ระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่ได้รับอัลฟาฟาลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับหนูที่เหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวานแต่ไม่ได้รับอัลฟาฟา และมีระดับเท่ากับหนูปกติ (29) เมื่อป้อนสารสกัดอัลฟาฟาทางสายยางให้อาหาร ให้กับหนูขาวที่เหนี่ยวนำให้เป็นเบาหวานด้วย streptozotocin นาน 7 วัน พบว่าลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่จะเพิ่มแร่ธาตุสังกะสี ทองแดง แมงกานีส และซิลิเนียม ในเลือด ตับ และตับอ่อน แต่ไม่มีการถูกทำลายของตับ (30) ซึ่งฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดยังไม่มีการศึกษาในคน



การศึกษาความเป็นพิษ

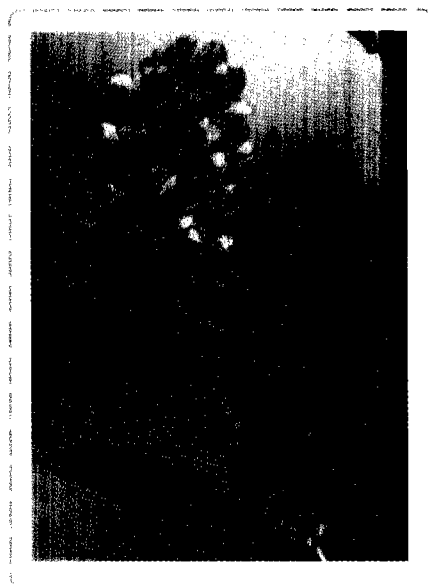
มีรายงานว่าลิงที่กินเมล็ด หรือต้นอ่อนของอัลฟาฟา มีผลทำให้ระบบโลหิต ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติเหมือนผู้ที่ เป็นโรค SLE (Systemic Lupus Erythematosus) โดยสารที่ออกฤทธิ์คือ สาร L-canavanine sulfate (31 - 33) ซึ่ง Prete ศึกษาเกี่ยวกับสาร L-canavanine ที่พบในอัลฟาฟา โดยผสมลงในอาหารให้หนูถีบจักรกินพบว่า หากได้รับในขนาดสูง (high dose) จะมีผลยับยั้งการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ (DNA) และหากได้รับในขนาดต่ำ (low dose) จะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยมีผลกับ B-cell ในการสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิด IgG มากกว่า IgM (34)

ขนาดที่ใช้

ผงแห้ง : ใช้ 5 - 10 ก. ทำเป็นชาชงรับประทาน 3 ครั้ง/วัน (1)

สารสกัดที่เป็นของเหลว : รับประทาน 5 - 10 มล. (1:1 ใน 25% แอลกอฮอล์) 3 ครั้ง/วัน (1)

ข้อควรระวัง



จากการศึกษาความเป็นพิษจะพบว่าอัลฟาฟามีผลต่อระบบโลหิต และระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีอาการคล้ายโรค SLE ดังนั้นผู้ที่เป็นโรค SLE ไม่ควรรับประทานอัลฟาฟา และผู้ที่รับประทานแล้วมีอาการควรหลีกเลี่ยง กรณีของหญิงมีครรภ์หรือเด็กเล็กไม่ควรใช้

จากข้อมูลงานวิจัยของอัลฟาฟาทั้งในสัตว์ทดลองและคน การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมอัลฟาฟามีผลลดระดับคอเลสเตอรอล และ LDL ในเลือด มีสาร phytoestrogen ลดอาการในหญิงวัยหมดประจำเดือน และการศึกษาในสัตว์ทดลองที่เป็นเบาหวาน พบว่าอาหารผสมอัลฟาฟามีผลลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ในอัลฟาฟาก็มีสารที่ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบโลหิต และภูมิคุ้มกัน หากต้องการใช้คงต้องพิจารณาให้ดีก่อน ซึ่งอัลฟาฟาไม่ใช่พืชในประเทศไทยต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ทำให้ราคาค่อนข้างสูง สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณลดคอเลสเตอรอลในเลือด เช่น กระเทียม กระเจี๊ยบ ถั่วเหลือง เป็นต้น อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ รวมถึงการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพที่แข็งแรงอยู่กับเราตลอดไป

เอกสารอ้างอิง : ติดต่อได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

