



ทอล์กออฟเดอะทาวน์

ดร.สง่า ดามาพงษ์

# อาหาร-สมุนไพร-ยา นำลับสน

ความหวังของมวลมนุษยชาติทั่วโลกที่จะดับโควิด-19 ได้นั้น กำลังพุ่งไปที่การค้นคว้าวิจัยให้ทันต่อการกลายพันธุ์อันรวดเร็วของเชื้อไวรัสโควิด-19 และการเร่งระดมฉีดให้ครอบคลุมประชากรของแต่ละประเทศให้มากที่สุด ขณะเดียวกัน ก็พยายามจะทำการศึกษาวจัยค้นหาหายารักษาโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

สำหรับประเทศไทย นอกจากวัคซีนและยาแล้ว เรายังมุ่งให้ความสนใจกับสมุนไพรไทยและอาหารไทย ที่พยายามนำมาผูกโยงกับโควิด-19 อาทิ กินอาหารและสมุนไพรไทยชนิดนี้ ชนิดนั้น แล้วสามารถไปกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันและต้านไวรัสโควิด-19 ได้ จนเกิดความลับสน และตั้งคำถามขึ้นมาว่า จริงหรือ? มีงานวิจัยหรือข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ได้เข้ามารองรับแล้วหรือยัง หรือเพียงจินตนาการกันไปเอง

เบื้องต้นขอบอกว่า เร็วเกินไปที่จะด่วนสรุปว่าอาหารและสมุนไพรไทยไปช่วยต้านไวรัสโควิด-19 เพราะโควิด-19 เพิ่งอุบัติการณ์เมื่อไม่นาน จึงยังไม่มีใครวิจัยได้รวดเร็วขนาดนั้น ที่จะได้คำตอบที่น่าเชื่อถือทางวิชาการ แต่สิ่งที่พิสูจน์ได้แล้วว่าอาหารไทยแท้ๆ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยสมุนไพรที่ไปออกฤทธิ์ทางยาได้ แต่ ณ วันนี้ ยังไม่มีงานวิจัยใดระบุว่าจะต้องกินอาหารไทยชนิดใด กินมากน้อยและถี่เท่าใด จึงจะออกฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันหรือรักษาโควิด-19 ได้

ปัจจุบันความลับสนระหว่าง “สมุนไพร” กับ “ยา” กับ “อาหาร” เริ่มรุนแรงขึ้น ดังพบเห็นในโซเชียลมีเดีย จึงขอทำความเข้าใจความหมายที่ใช้เป็นเส้นแบ่งชัดเจนของ 3 อย่างนี้

“อาหาร” คือ สิ่งที่กินเข้าไปแล้วช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ด้านทานและบำบัดโรค และดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติสุข

“สมุนไพร” คือ ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุที่ใช้เป็นยาขับบำบัดโรค บำรุงร่างกาย

“ยา” คือ วัตถุที่ใช้ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วย

จากความหมายดังกล่าว จะเห็นว่ามียาบางคุณสมบัติของอาหาร สมุนไพร และยา ซ้อนทับกัน เช่น การบำบัดโรค เลยให้มีการนำมาใช้อย่างคลุมเครือ โดยเฉพาะในช่วงโควิด-19 ระบาด

ยกตัวอย่าง ฟัทะลายโจร และกระชายขาว

การนำใบ “ฟัทะลายโจร” มาตากแห้ง แล้วต้มดื่มคล้ายๆ น้ำชา ถือว่าดื่มในรูปของอาหารที่ออกฤทธิ์

ทางสมุนไพร แต่ยังไม่มียาออกฤทธิ์ยับยั้งหรือกระตุ้นดีมากและบ่อยขนาดนี้จะออกฤทธิ์ต้านหรือกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะโควิด-19 แต่เมื่อเอาฟัทะลายโจรมาสกัดให้ได้แอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) อัดเป็นแคปซูลหรือผง ก็จะกลายเป็นยาบรรเทาอาการเจ็บคอและไข้หวัด ปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ได้นำมาใช้รักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่ติดเชื้อไม่แสดงอาการหรือมีอาการแต่ไม่รุนแรง และได้ออกมาตอกย้ำว่า ฟัทะลายโจรไม่สามารถกินป้องกันโควิด-19 ได้

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความตื่นกลัวโควิด-19 ทำให้คนไทยแห่กันไปซื้อฟัทะลายโจรมากักตุนและกินป้องกันแบบผิดๆ เลยทำให้ฟัทะลายโจรขาดตลาด ส่งผลกระทบรุนแรงต่อระบบยา ที่คนป่วยโควิด-19 ที่สมควรต้องได้รับยาฟัทะลายโจรกลับหมดโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย

การนำ “กระชายขาว” มาปรุงประกอบอาหารไทยเมนูต่างๆ อาทิ น้ำยาขมจีน ผัดฉ่า แกงป่า หรือแม่แต่นำมาต้มน้ำดื่ม ก็ถือว่าเรากินกระชายในรูปอาหาร ออกฤทธิ์ทางสมุนไพร แต่ยังไม่มียาวิจัยเช่นเดียวกันว่าต้องกินอาหารเหล่านี้มากน้อยเพียงใดจึงจะออกฤทธิ์ไปกระตุ้นในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย โดยเฉพาะต้านโควิด-19

แต่ปัจจุบันคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และโรงพยาบาล (รพ.) รามาธิบดี ได้ทำการศึกษาวจัยในหลอดทดลอง พบว่าสารสกัดในกระชายขาว เพนดูลาทิน เอ (Pandulatin A) และพินโนสโตรบิน (Pinostrobin) สามารถออกฤทธิ์ต้านโควิด-19 ได้ และอยู่ระหว่างการทดลองในมนุษย์ ถ้าได้ผลสำเร็จ เราจะนำมาใช้เป็นยาด้านไวรัสโควิด-19 ได้

การนำเสนอเมนูอาหารไทยที่ปรุงด้วยสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์แปรรูปที่เติมสมุนไพรโดยเฉพาะกระชายขาว แล้วออกมาอวดอ้างว่าต้านโควิด-19 ได้นั้น ขอเรียนว่า ณ เวลานี้เร็วเกินไปที่พูดเช่นนั้น เพราะขาดงานวิจัยมารองรับ อย่างไรก็ตาม การกินอาหารไทยที่ปรุงจากสมุนไพรที่บรรพบุรุษได้ค้นคิดขึ้นมา พาพวกเรากินเป็นอาหารนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีควรปฏิบัติต่อไป

ในยามวิกฤตโควิด-19 นี้ ยอยากให้ทุกคนตั้งสติในการเสพข่าวให้ละเอียดรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อและลงมือปฏิบัติ โดยดูที่มาของแหล่งข่าวว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ ตามด้วยดูเนื้อหาที่เฝ้าระวังว่าเกินจริง ถ้าไม่แน่ใจต้องค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่น และไม่แชร์ต่อ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร สมุนไพรและยาที่มาก่อโยงกับโควิด-19 อยู่ในขณะนี้ ควรศึกษาให้ดีกว่าเชื่อและกิน