มติชน
Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550
Section: First Section/-
วันที่: อังคาร 20 กรกฎาคม 2564
ปีที่: 44 ฉบับที่: 15836 หน้า: 11(ล่างขวา)
Col.Inch: 35.17 Ad Value: 54,513.50 PRValue (x3): 163,540.50 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: น้ำสมุนไพรยอดฮิต กับเชื้อโควิด-19

น้ำสมุนไพรยอดฮิต กับเชื้อโควิด-19

ในสถานการณ์โควิด-19 ระบาดหนักอย่างรุนแรง สมุนไพรไทยอย่าง ฟ้าทะลายโจร กระชาย ก็เริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้น สมุนไพรเหล่านี้ดีจริงหรือไม่ ไขคำตอบโดยกลุ่มสาขาวิชาโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เริ่มที่ สมุนไพรที่เรารับประทานกันแทบทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นหัวหอมแดง กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ เป็นต้น ซึ่งมีสรรพคุณหลักคล้ายๆ กัน คือ ช่วยบรรเทาอาการไอ แก้หวัด คัดจมูก จากสารสำคัญ อาทิ เควอซิติน (quercetin) เคมเฟอรอล (kaempferol) อัลลิซิน (Allicin) จินเจอรอล (gingerol) มีส่วนช่วยต้านการอักเสบ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน จึงไม่แปลกที่คนไทยจะนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในเวลานี้

ขณะที่ นักวิจัยไทย จากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาค้นคว้าพบว่า สารสกัดที่ได้จากกระชายขาว ได้แก่ แพนดูราทินเอ (Panduratin A) และพิโนสโตรบิน (Pinostrobin) สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถึงอย่างนั้นการค้นคว้านี้ยังคงอยู่ภายใต้การทดลองเพื่อพัฒนาให้มีความปลอดภัยมากขึ้น หากต้องนำมาใช้กับผู้ป่วยจริงๆ

อย่างไรก็ตาม ด้วยรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพร ทำให้หลายคนดัดแปลงสมุนไพรออกมาเป็นเครื่องดื่ม ที่มีการปรุงแต่งกลิ่นรสเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น หวังป้องกันโรค หรือเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จริงๆ แล้วการที่เราจะคั้นดื่มกินก็คงจะไม่ผิด เพียงแต่เราควรศึกษาถึงปริมาณที่ควรบริโภคของสารสำคัญที่มีในวัตถุดิบนั้น เพราะอะไรที่มากเกินไปก็มักจะทำให้เกิดโทษด้วยเช่นกัน และสารบางอย่างก็อาจจะมีอันตรกิริยากับยาบางตัว ที่ส่งผลต่อการต้าน หรือเพิ่มฤทธิ์ของยา ท้ายที่สุดจะให้ผลเสียกับบุคคลนั้นๆ มากกว่าได้ประโยชน์

อีกทั้งเมื่อนำมาปรุงแต่งเป็นเครื่องดื่มที่ผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำตาล ก็อาจจะส่งผลเสียกับผู้ป่วยบางกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อทำให้รสชาติดีขึ้นผู้ป่วยก็จะกินได้มากขึ้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นด้วย

ฉะนั้นนอกจากข้อดีของสมุนไพรนั้นๆ เราก็ต้องคำนึงถึงปริมาณที่สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัยด้วย หรือหากลองนำสมุนไพรเหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบหนึ่งในอาหารเพื่อเพิ่มกลิ่นรสสัมผัสที่ดี ร่วมกับการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

เราก็จะมีภูมิคุ้มกันที่ดีได้

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17 th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com