

ประโยชน์ของการต้มน้ำใบย่านาง

เรียบเรียงโดย นพ.วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์

สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพูดถึงประโยชน์จากการต้มน้ำใบย่านางนะครับ สาเหตุที่เขียนถึงนี้ก็เพราะว่ามีพนักงานที่บริษัทแห่งหนึ่งสอบถามเข้ามาครับ ว่าการต้มน้ำใบย่านางนี้จะเกิดประโยชน์หรือเกิดโทษอะไรบ้างหรือเปล่า เนื่องจากพนักงานที่บริษัทนิยมดื่มกันเป็นประจำเลย ผมลองทบทวนเอกสารวิชาการต่างๆ ดูแล้วสรุปได้ดังนี้ครับ

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักกับต้นย่านางกันก่อน “ย่านาง” (Ya-Nang) หรือชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tiliacora triandra* (Diels) เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่ง มีขึ้นอยู่ตามป่าของไทยโดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมมาใช้ปรุงอาหารหลายชนิด ลักษณะของต้นย่านางจะเป็นไม้เลื้อย เวลาขึ้นตามป่าตามทุ่งมักก็เกาะเกี่ยวกับไม้ยืนต้นอื่นขึ้นไป ใบย่านางมีสีเขียวเข้ม ใบเงามัน ออกดอกเล็กๆ สีเหลือง ผลเล็กๆ กลมรี มีขนตามกิ่งอ่อน เวลาแก่เถาย่านางจะเหนียวมาก เป็นต้นไม้ที่มีความทนทาน ปลูกง่าย

ใบย่านาง ถูกนำมาใช้ปรุงอาหารไทยหลายชนิด น้ำต้มใบย่านางจะมีสีเขียวเข้มไปจนถึงดำ มีกลิ่นหอมฉุน คนไทยภาคอีสานนำน้ำใบย่านางมาใส่ชุปหน่อไม้ เพื่อดับกลิ่นเปรี้ยวของหน่อไม้ ยอดอ่อนนำมากินเป็นเครื่องเคียงกับของเผ็ดอย่างอื่น ใส่ในแกงขนุน แกงอ่อม และหมกต่างๆ ทางภาคใต้นิยมนำยอดอ่อนมาใส่ในแกงเลียงและแกงหวาน ในแกงขี้เหล็กใช้น้ำใบย่านางใส่ลงไปเพื่อลดความขมของใบขี้เหล็ก

ปัจจุบันมีผู้นิยมนำใบย่านางมาคั้นเป็นเครื่องดื่ม วิธีการโดยการนำใบย่านางมาตำให้ละเอียด คั้นและกรองเป็นน้ำแช่ตู้เย็นเก็บไว้ดื่ม อาจผสมน้ำผึ้งหรือน้ำตาลเพื่อลดกลิ่นเหม็นเขียวของใบย่านางด้วยก็ได้

ความนิยมในการต้มน้ำย่านางในปัจจุบัน นำไปสู่การอ้างสรรพคุณอย่างมากมายของน้ำใบย่านาง ตั้งแต่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์ โรคเชื้อรา ทำให้ผมตกดำ ทูเลาโรคมะเร็งตับ มะเร็งมดลูก มะเร็งปอด และอื่นๆ อีกมากมาย อย่างไรก็ตามคำอ้างสรรพคุณเหล่านี้ยังไม่มีหลักฐานยืนยันทางวิชาการที่ชัดเจนนัก

ข้อมูลหลักฐานทางวิชาการเท่าที่มีและพอน่าเชื่อถือในปัจจุบันเกี่ยวกับประโยชน์ของใบย่านางคือ เราพบว่าใบย่านางมีสารอาหารและแร่ธาตุ ที่มีประโยชน์แก่ร่างกายหลายตัวพอสมควร ตัวอย่างเช่น สารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharide) แคลเซียม (calcium) และธาตุเหล็ก (iron) สารเหล่านี้เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อต้มน้ำใบย่านางก็จะได้รับสารเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายด้วย

วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์. “ประโยชน์ของการต้มน้ำใบย่านาง” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558]

เข้าถึงจาก http://www.summacheeva.org/index_article_triliacora.htm

นอกจากนี้ยังพบว่ามีสารเคมีที่อาจมีสรรพคุณเป็นยา หรือเป็นวิตามินบำรุงร่างกายอีกหลายตัว คือสารกลุ่ม อัลคาลอยด์ (alkaloids) แทนนิน (tannin) ลิกแนน (lignan) ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) และสารกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenol) และมีสารต้านอนุมูลอิสระ คือสารเบต้าแคโรทีน (beta carotene) อยู่ด้วย

สำหรับคุณสมบัติในการเป็นยานั้น มีการศึกษาในหลอดทดลองพบว่า สารสกัดกลุ่มอัลคาลอยด์จากรากของต้น ยานางมีคุณสมบัติต้านเชื้อมาลาเรียในหลอดทดลองได้ อย่างไรก็ตาม ผลการทดลองนี้ยังไม่มียางานการต่อยอด นำมาใช้ทดลองกับมนุษย์จริงๆ จึงทำให้ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าจะใช้ได้ผลในมนุษย์จริงหรือไม่

สารอาหารหลายชนิดมีทั้งคุณประโยชน์และโทษในตัว ยกตัวอย่างเช่นสารเบต้าแคโรทีน (beta carotene) ที่พบมากในแครอทและมะละกอ และอาจพบได้บ้างในใบย่านางด้วย ถ้าเราได้รับสารนี้ในปริมาณพอดี สารเบต้าแคโรทีนจะทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แต่หากได้รับปริมาณมากเกินไป มันอาจเพิ่มความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอดในประชากรที่สูบบุหรี่ได้ อาหารทุกอย่างจึงควรกินแต่พอดี และกินให้หลากหลายชนิดเข้าไว้ จะดีกว่าการกินชนิดเดียวซ้ำๆ ในปริมาณมาก

กล่าวโดยสรุปคือน้ำใบย่านางน่าจะมีประโยชน์จากสารอาหารที่มีอยู่หลายชนิด แต่สรรพคุณบางอย่างที่มีการอ้างถึงก็ยังไม่มีความรู้พื้นฐานวิชาการรองรับ เช่น ทำให้แก่ช้า ต้านมะเร็ง หรือการรักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงได้ การดื่มในปริมาณที่มากเกินไปก็ยังไม่มีความปลอดภัยหรืออันตรายที่จะเกิดในระยะยาว จึงอาจใช้ดื่มเป็นเครื่องดื่มเสริมได้ แต่ถ้าดื่มมากเกินไปเช่นการดื่มแทนน้ำก็อาจจะไม่ควร