

ใบย่านาง...แก้พิษ อิตมานานแล้ว

t c e
 เอื้อพันธุ์

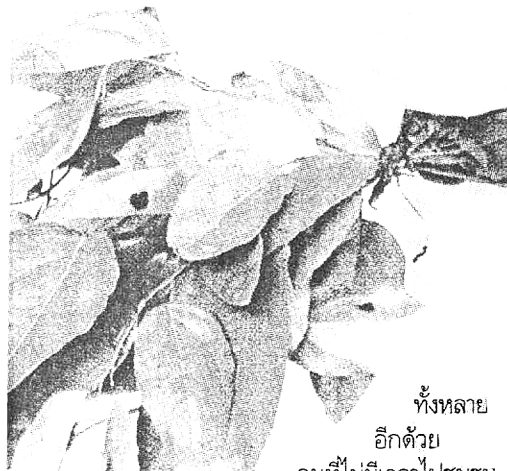
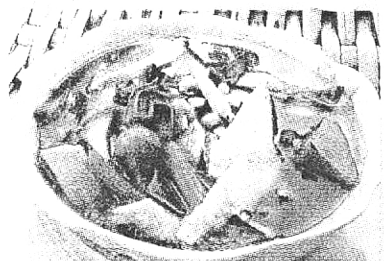
ใบย่านาง กำลังฮิต หมอพื้นบ้าน หมอไทย หมอรักษาแนวธรรมชาติบำบัด ใช้ ใบย่านาง เป็นเมนูกินฆ่าโรค ป้องกันโรค มีหลักฐานพื้นฐานว่าเป็นยาเย็นรักษาโรคฮิตคนเมืองที่มักเกิดจากการกินอาหารที่ร้อนเกินไป กินของทอดของมัน กินผักน้อย อยู่ในที่ร้อน รุม อารมณ์เรงรีบ เครียดสะสม จนเกิดโรค

ในหนังสือเรื่อง **บันทึกของแผ่นดิน ๒ ผักเป็นยา รักษาชีวิต** โดย ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร เขียนถึงใบย่านางไว้มากมาย เขียนไว้ก่อนใบย่านางจะมดงระเบิดต่อนี้ สมุนไพรไทยก็เหมือนเป็นแพทย์เหมือนกัน ที่ว่า...ได้รับความนิยมเป็นผัก ๆ เป็นระยะ ๆ ใช้กันจนกรอแล้วก็เลิกฮิต ประเดี๋ยวก็มีพืชชนิดอื่นมาฮิตใหม่ เป็นต้น

ในหนังสือเล่มนี้บันทึกไว้ว่า **ย่านาง** เป็นยาล้างพิษ อิตมาทุกยุค ในทางแพทย์แผนไทยถือว่าเป็นยาเย็น มีสรรพคุณแก้ไข้ ถอนพิษ ผิดสำแดง พิษอื่น ๆ เช่น แก้ไมเกรนเมาเรือ แก้เมาสุรา คนไทยแต่โบราณรู้จักกันดี เช่น ในตำรับยาห้าราก หรือเบญจโลกวิเชียร มีสรรพคุณระบุว่า แก้ไข้ทุกชนิด คุณค่าของตำรับยานี้เปรียบดั่งแก้วห้าดวงอันประกอบด้วย รากย่านาง รากชิงช้า รากเห่ายายม่อม รากมะเดื่ออุทุมพร รากสีพันคนท

ในชุมชนอโศก ส่งเสริมให้คนในชุมชนใช้น้ำคั้นจากใบย่านางดื่ม 1 ไร่บสมดุล มีการรวบรวมประสบการณ์การ

ใช้น้ำคั้นจากใบย่านาง รักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยเชื่อว่าคลอโรฟิลล์ในใบย่านางช่วยกำจัดพิษ แนวคิดนี้มีความเป็นไปได้สูง เพราะใบย่านางมีวิตามินเอสูงถึง 30,625 IU ซึ่งถือว่าสูงมากกว่าผักทั่วไปในท้องตลาดแทบทุกชนิด ยกเว้นใบยอ และมีวิตามินซีสูงถึง 141 มิลลิกรัม (มะนาวมี 20 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม) น้ำคั้นที่ว่านี้ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ อันดับต้น ๆ ในบรรดาผักพื้นบ้าน



ทั้งหลาย อีกด้วย คนที่ไม่มีเวลาไปชุมชนอโศก นำน้ำคั้นใบย่านางกินแก้โรคเรื้อรังได้ ก่อนอื่นศึกษาสภาพร่างกายของตัวเองก่อน หรืออย่างง่ายที่สุดและกินอร่อยได้ด้วยคือ กินใบย่านางเข้าไปใน

อาหารที่เรากินทุกวัน เช่น ซุปหน่อไม้ แกงเปรอะ แกงหอย แกงซีเหล็ก หมกผักกุ่ม เมล่อนเหล่านี้เป็นอาหารพื้นบ้านคนอีสาน ส่วนคนเขมรเขาก็มีใบย่านางกินเหมือนกัน แต่อาหารเขมรหรือจะอร่อยสู้แกงไทย เวียดนามก็มีต้นย่านาง แต่เขาก็ไม่ได้กินแบบเรา มียอดอ่อนย่านางกินเป็นผักอยู่บ้าง ผลอ่อนย่านางคนไทยเราก็กิน ดังนั้นถ้าเห็นใบย่านางหรือน้ำคั้นสีดำ ๆ คล้ำ หนืด ๆ ในซามแกงเมื่อโตนั้นเป็นอาหารไทยและลาว นั่นเอง

พูดอย่างนี้ คนเหนือบอกว่า เขาก็กินใบย่านางแก่ ๆ คั้นน้ำใส่ในแกงหน่อไม้ แกงแค หรือนำยอดอ่อนมาลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริก คนภาคใต้บางพื้นที่เขี่ยยอดอ่อนย่านางใส่แกงเลียง ชาวมาเลย์เขาก็กินนำใบย่านางใส่แกงเขียวหวาน ไม่ว่าจะอยู่ในตำรับไหน ย่านางเป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพของทุกคนในครอบครัว เชื่อว่าช่วยแก้พิษได้ทั้งมวล

ใบย่านาง 100 กรัม ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี เส้นใย 7.9 กรัม แคลเซียม 155 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 14 มิลลิกรัม เหล็ก 7 มิลลิกรัม วิตามินเอ 30,625 IU วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.36 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 141 มิลลิกรัม น้ำคั้นสีเขียวอุดมด้วยคลอโรฟิลล์ ปรุงอาหารอร่อย ได้กลิ่นและรสชาติเป็นเอกลักษณ์ และนำไปย้อมสีธรรมชาติได้ด้วย

คิดถึงผักแก้พิษ ไร่บสมดุล สารต้านอนุมูลอิสระสูง ต้องกินถึง "ย่านาง" หาปลูกเป็นผักสวนครัวริมรั้วได้ยิ่งดี

หมายเหตุ : ข้อมูลและภาพจากหนังสือ "บันทึกของแผ่นดิน ๒ ผักเป็นยา รักษาชีวิต" โดย ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร / ภาพบางส่วนจาก rodthipfoodcenter.blogspot.com, gotoknow.org/blog/plant145