

## ย่านาง...อาหารที่เป็นยา

*ย่านาง* นับว่าเป็นผักที่มีประโยชน์อีกชนิดหนึ่ง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยหลายๆ ตำรับ ในใบย่านางมีวิตามินเอและซีสูง นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารอาหารสำคัญอื่นๆ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ไฟเบอร์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โทอะมิน ไรโบฟลาวิน และไนอะซิน สำหรับสรรพคุณในทางยา ย่านางถือเป็นยาเย็น มีความโดดเด่นด้านการดับพิษและลดไข้ โดยรากใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด สุกใส ไข้กาฬ ขั้บกระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษผิดสำแดง และแก้เบื่อเมา ส่วนใบและเถา จะใช้แก้ไข้ ลดความร้อน และแก้พิษตานซาง รากย่านางเป็นหนึ่งในส่วนประกอบของตำรับยาเบญจโลกวิเชียร หรือยา5 ราก หรือแก้วห้าดวง ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ร่วมกับรากชิงชี รากท้าวยายหม่อม รากคนทา และรากมะเดื่อชุมพร

เมื่อศึกษาถึงองค์ประกอบทางเคมี ในรากย่านางส่วนใหญ่เป็นอัลคาลอยด์ในกลุ่ม isoquinoline ในใบประกอบด้วยสารโพลีแซคคาไรด์ สารโพลีฟีนอล แคลเซียมออกซาลेट และอัลคาลอยด์กลุ่ม isoquinoline สำหรับการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของย่านาง ยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง ยังไม่พบรายงานการวิจัยในคน โดยพบว่าย่านางมีฤทธิ์ลดไข้ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* แก้ปวด ลดความดันโลหิต ด้านเชื้อจุลชีพ ด้านการแพ้ ลดการหดเกร็งของลำไส้ ด้านการเจริญของเซลล์มะเร็ง ยับยั้งเอนไซม์ acetylcholinesterase และมีฤทธิ์อย่างอ่อนๆ ในการต้านอนุมูลอิสระ

การศึกษาด้านความเป็นพิษในสัตว์ทดลอง พบว่าสารสกัดน้ำจากทั้งต้นและสารสกัด 50% เอทานอลจากใบไม่เป็นพิษต่อหนูแรท แต่การป้อนรากย่านางในขนาดสูง มีความเป็นพิษทำให้สัตว์ทดลองตาย

จะเห็นว่าย่านางเป็นสมุนไพรในครัวเรือนอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ปัจจุบันมีการแนะนำการใช้ น้ำคั้นจากใบย่านางดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย โดยนักวิชาการสาธารณสุขด้านการแพทย์ทางเลือก รวมทั้งมีการรวบรวมประสบการณ์การใช้น้ำคั้นจากใบย่านางในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ มาเผยแพร่ แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของย่านางยังมีไม่มากนัก ยังไม่พบรายงานการศึกษาทางคลินิก รวมทั้งข้อมูลด้านความเป็นพิษในคน ดังนั้นการใช้อย่างยารักษาโรคอื่นๆ นอกเหนือจากแก้ไข้ซึ่งมีประวัติการใช้มานานแล้ว จึงควรระมัดระวังและมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้ในการรักษาโรค เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดและมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้

“ย่านาง...อาหารที่เป็นยา” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558] เข้าถึงจาก

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/>