

## “ถั่งเช่า” ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ จริงหรือ?

รองศาสตราจารย์ ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์

และ ชิดารัตน์ จันทร์คอน

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ณ วันนี้คงไม่มีใครที่ไม่เคยได้ยิน คำว่า “ถั่งเช่า” หรือ “ถั่งเช่า” สมุนไพรที่อ้างกันว่าช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ จริง ๆ แล้ว “ถั่งเช่า” คืออะไร มีสรรพคุณตามคำกล่าวอ้างเหล่านั้นหรือไม่? บทความนี้มีคำตอบ

“ถั่งเช่า” หรือที่รู้จักกันว่า “ไวอากร้าแห่งเทือกเขาหิมาลัย” หรือ ดั่งถั่งเช่า หรือ ดั่งถั่งแห่เช่า แปลเป็นไทยว่า “ฤดูหนาวเป็นหนอน ฤดูร้อนเป็นเห็ด” หรือที่เรียกกันว่า “เห็ดฤดูหนาว” ทั้งนี้เพราะว่า ยาสมุนไพรชนิดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นตัวหนอน คือ ตัวหนอนของผีเสื้อ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hepialus armoricanus* Oberthier และบนตัวหนอนมีเห็ดชนิดหนึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cordyceps sinensis* (Berk.) Saec. หนอนชนิดนี้ในฤดูหนาวจะฝังตัวจำศีลอยู่ใต้ดินภูเขาหิมะ เมื่อน้ำแข็งเริ่มละลาย สปอร์เห็ดจะพัดไปกับน้ำแข็งที่ละลาย แล้วไปตกที่พื้นดิน จากนั้นตัวหนอนเหล่านี้ก็จะกินสปอร์ และเมื่อฤดูร้อนสปอร์ก็เริ่มเจริญเติบโตเป็นเส้นใยโดยอาศัยการดูดสารอาหารและแร่ธาตุจากตัวหนอนนั้น เส้นใยงอกออกจากท้องของตัวหนอน และงอกออกจากปากของมัน เห็ดเหล่านี้ต้องการแสงอาทิตย์มันจึงงอกขึ้นสู่พื้นดิน รูปลักษณะภายนอกคล้ายไม้กระบอก ส่วนตัวหนอนเองก็จะค่อย ๆ ตายไป อยู่ในลักษณะของหนอนตายซาก ฉะนั้น “ถั่งเช่า” ที่ใช้ทำเป็นยาก็คือ ตัวหนอนและเห็ดที่แห้งแล้วนั่นเอง

ถั่งเช่าพบได้ในแถบทุ่งหญ้าบนภูเขาประเทศจีน (ทิเบต) เนปาล และภูฏาน ระดับความสูง 10,000-12,000 ฟุต จากระดับน้ำทะเล ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยง ซึ่งส่วนใหญ่เพาะในบริเวณภาคใต้ในมณฑลชิงไห่ เขตซางไฮ้ในทิเบต มณฑลเสฉวน ยูนนาน และกุ้ยโจว การเก็บถั่งเช่าจะเก็บในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ เมื่อจุดตัวหนอนขึ้นจากดินแล้ว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วตากแห้ง การเก็บรักษา ควรเก็บไว้ในที่แห้ง

“ถั่งเช่า” ถือได้ว่าเป็นยาสมุนไพรที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศจีนนานนับศตวรรษ มีสรรพคุณทางยาแผนโบราณที่ใช้กันแพร่หลายในประเทศจีนในเรื่องของกระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ และใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงอวัยวะภายใน เช่น ปอด ตับ และไต เป็นต้น

### องค์ประกอบทางเคมีของถั่งเช่า

ถั่งเช่าอุดมไปด้วยสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ โพลีแซคคาไรด์ (galactomannan), นิวคลีโอไทด์ (adenosine, cordycepin), cordycepic acid, กรดอะมิโน และสเตอรอล (ergosterol, beta-sitosterol) นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารอาหารสำคัญอื่น ๆ เช่น โปรตีน วิตามินต่างๆ (Vit E, K, B1, B2 และ B12) และแร่ธาตุต่าง ๆ (โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี และซิลิเนียม) เป็นต้น

## รายงานการวิจัยในคน

ถึงแม้ว่า “ถั่งเช่า” มีการใช้อย่างแพร่หลายและมีราคาสูง แต่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาในคน อย่างเป็นทางการมีน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นกรณีศึกษาเท่านั้น ตัวอย่างเช่น

- **กรณีศึกษาฤทธิ์ต่อการกระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ** พบว่าการวิจัยในผู้ชาย 22 คน ใช้ถั่งเช่าเป็นอาหารเสริม พบว่าช่วยเพิ่มจำนวนของสเปิร์มในอสุจิได้ 33% และมีผลลดปริมาณของสเปิร์มที่ผิดปกติลง 29% และมีอีกกรณีศึกษาในผู้ป่วยทั้งชายและหญิง 189 คน ที่มีความต้องการทางเพศลดลง พบว่าถั่งเช่าสามารถช่วยทำให้อาการและความต้องการทางเพศสูงขึ้น 66% นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสนับสนุนว่าการรับประทานถั่งเช่าจะช่วยปกป้องและช่วยในการทำงานของต่อมหมวกไต สอร์โมนจากต่อมไทมัส และจำนวนของสเปิร์มที่สามารถปฏิสนธิได้เพิ่มขึ้น 300 % และช่วยเพิ่มความต้องการทางเพศของผู้หญิงได้ 86%

- **กรณีศึกษาฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย** โดยทำการศึกษาในผู้ชาย 5 คน (อายุเฉลี่ย 35 ปี) ที่ถูกลดภูมิต้านทานให้อักเสบด้วย lipopolysaccharide (LPS) พบว่าถั่งเช่ามีฤทธิ์ลดการสร้างสารที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น interleukin-1beta (IL-1beta), interleukin-6 (IL-6), interleukin-8 (IL-8), interleukin-10 (IL-10) และ tumor necrosis factor-alpha (TNF-alpha) ได้ จึงส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น

- **กรณีศึกษาฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด** โดยการให้ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานถั่งเช่าปริมาณ 3 กรัม/วัน พบว่าสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ถึง 95% ในขณะที่กลุ่มที่รักษาด้วยยาแผนปัจจุบันสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้เพียง 54%

- **กรณีศึกษาฤทธิ์ต่อการฟื้นฟูระบบการทำงานของไต** โดยให้ผู้ป่วยภาวะไตวายเรื้อรังรับประทานถั่งเช่าปริมาณ 3-5 กรัม/วัน พบว่าถั่งเช่าทำให้การทำงานของไตมีประสิทธิภาพดีขึ้น และพบว่าหลังจากให้ผู้ป่วยรับประทานถั่งเช่าต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน สามารถช่วยลดอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะไตวาย ได้แก่ ลดความดันโลหิต ลดระดับโปรตีนในปัสสาวะ ลดการเกิดภาวะโลหิตจาง และช่วยเพิ่มเอนไซม์ superoxide dismutase (SOD) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีรายงานว่า การให้ผู้ป่วยที่การทำงานของไตบกพร่องจากการใช้ยา gentamicin รับประทานถั่งเช่า 4.5 กรัม/วัน มีผลทำให้ระบบการทำงานของไตดีขึ้นเป็นปกติ 89 % เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมหลังจากรับประทานถั่งเช่าภายใน 6 วัน

## การศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

เป็นการทดลองในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง พบว่าถั่งเช่ามีฤทธิ์ปรับสมดุลของร่างกาย กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านมะเร็ง ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านการอักเสบ และกระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

## ข้อควรระวัง

1. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากถั่งเช่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ จะไปเสริมฤทธิ์กับยาลดน้ำตาลในเลือด

2. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด เนื่องจากถั่งเช่ามีฤทธิ์ด้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
3. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน (immunosuppressive) ทั้งนี้เพราะว่าถั่งเช่ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

“ถั่งเช่า” ถือได้ว่าเป็นสมุนไพรสุดฮิตในปัจจุบัน เป็นการใช้ตามสรรพคุณของภูมิปัญญาที่มีมานานกว่าศตวรรษ แต่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะการศึกษาทางคลินิกยังมีน้อย ฉะนั้นการใช้ถั่งเช่าจะต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะ ถั่งเช่ามีราคาสูงมาก ทั้งนี้ยังพบว่าในท้องตลาดมีถั่งเช่าหลายระดับคุณภาพมากตามภูมิปัญญาของจีนมีการจัดคุณภาพของถั่งเช่าเป็น 3 ระดับ ระดับที่ดีที่สุด ความยาวของตัวเห็ดจะเท่ากับ ความยาวของตัวหนอน (ประมาณ 3-4 เซนติเมตร) ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงเห็ดถั่งเช่าสีทองซึ่งเป็นเห็ดสกุลเดียวกับถั่งเช่า (*Cordyceps*) แต่คนละชนิด (species) และมีการกล่าวอ้างว่ามีคุณภาพดีกว่าถั่งเช่า ซึ่งจะต้องมีการศึกษาพิสูจน์ต่อไป นอกจากนี้ขนาดบริโภคของผู้ใหญ่ (อายุมากกว่า 18 ปี) ในแต่ละวันประมาณ 3-9 กรัม ชงกับน้ำร้อน หรือประกอบอาหาร ขนาดการใช้ที่มากเกินไปอาจจะก่อเกิดผลเสียได้ การใช้ในหญิงมีครรภ์ หญิงในนมบุตร และในเด็ก ยังมีข้อมูลไม่เพียงพอ และห้ามใช้ในคนที่แพ้เห็ด *Cordyceps* ผู้ป่วยที่มีอาการหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง และผู้ป่วยที่มีการเต้นของหัวใจผิดปกติ ฉะนั้นจึงควรระมัดระวังในการใช้และควรมีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้ถั่งเช่าในการรักษาโรคเพื่อความปลอดภัยและให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้บริโภค

#### **บรรณานุกรม**

1. <http://www.naturalstandard.com/>
2. Shashidhar MG, Giridhar P, Udaya Sankar K, Manohar B. Bioactive principles from *Cordyceps sinensis*: A potent food supplement – A review. J Functional Food 2013;5(3):1013-30.