

ผักแปม สมุนไพรปรับสมดุล

อาจารย์ ปองทิพย์ สิทธิสาร

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อโลกเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ การเจริญเติบโตของสังคมเมืองและเทคโนโลยี ทำให้คนเรามีความสะดวกรสบายในชีวิตประจำวันมากขึ้น พร้อมๆไปกับการต้องเผชิญกับความเครียดทั้งจากการทำงานอย่างเร่งรีบและแข่งขัน รวมทั้งความเสี่ยงที่จะได้รับสารพิษหรือสารก่อโรคจากมลภาวะในสิ่งแวดล้อมและเครื่องอุปโภคบริโภค ทำให้ร่างกายต้องพยายามปรับตัวและรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดื้ออยู่เสมอ การได้รับสารที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพดี จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้คนในยุคนี้ เป็นที่มาของคำว่า “สารปรับสมดุล” (adaptogens) ที่จะช่วยให้ร่างกายปรับสภาพให้สามารถทนทานความเครียดทั้งทางกายภาพ ชีวภาพ และอารมณ์

มีผู้ให้คำจำกัดความของสารปรับสมดุลไว้หลายประการเช่น หมายถึงสารที่เพิ่มความสามารถของร่างกายในการปรับตัวให้เข้ากับความเครียดที่แวดล้อมและภายในร่างกาย โดยการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาทและการทำงานของต่อมต่างๆภายในร่างกาย เพิ่มความทนทานของอวัยวะต่างๆต่อความเครียด พยาธิสภาพและสิ่งแวดล้อม รวมถึงรักษาการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายให้ปกติและมีประสิทธิภาพ มีฤทธิ์ในการนำสมดุลกลับคืนสู่ร่างกาย (balancing) และบำรุงร่างกาย (tonic) นอกจากนี้ยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของคนเราโดยลดผลที่เกิดจากการถูกกระตุ้นโดยปัจจัยต่างๆโดยเฉพาะความเครียด การอักเสบ และการเกิดออกซิเดชัน (oxidation)

พืชสมุนไพรที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในการปรับสมดุลมีหลายชนิดโดยเฉพาะรากของพืชในวงศ์โสม (Araliaceae) ได้แก่ โสมเกาหลี (*Panax ginseng*) โสมอเมริกัน (*Panax quinquefolius*) และโสมไซบีเรีย (*Acanthopanax senticosus*) รวมทั้งพืชสมุนไพรอื่นๆ เช่น ผลมะขามป้อม (*Emblica officinalis*) ต้นปัญจขันธ์ (*Gynostemma pentaphyllum*) เห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum*) รากชะเอมเทศ (*Glycyrrhiza glabra*) ผลเก๋ากี้ (*Lycium chinensis*) และถั่งเช่า (*Cordyceps sinensis*) เป็นต้น สารสำคัญในพืชที่แสดงฤทธิ์ปรับสมดุลที่มีรายงานนั้นมีหลายกลุ่ม ได้แก่ สารกลุ่มฟีนอลิก (phenolics) เช่น eleutheroside B ในรากของโสมไซบีเรีย และ ellagic acid ในผลมะขามป้อม สารกลุ่มเทอร์พีนอยด์ (terpenoids) เช่น zeaxanthin ในผลเก๋ากี้ และไตรเทอร์พีนอยด์ซาโปนิน (triterpenoid saponin) เช่น ginsenosides ในรากโสมเกาหลีและโสมอเมริกัน และ glycyrrhizin ในรากชะเอมเทศ

การศึกษาสมุนไพรปรับสมดุลของไทยนั้นยังมีไม่มากนัก ฤทธิ์ของสมุนไพรไทยตามตำราการแพทย์แผนไทยที่ใกล้เคียงกับการปรับสมดุลและต้านออกซิเดชันได้แก่ ถอนพิษ ฟอกโลหิต รักษาดีซ่าน รักษาโรคตับและบำรุงตับ บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต ทำให้ธาตุสมบูรณ์ บำรุงความกำหนัด แก้อ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ และเป็นยาอายุวัฒนะ

ผักแปม (*Acanthopanax trifoliatum*) เป็นหนึ่งในพืชสมุนไพรไทยที่อยู่ในวงศ์โสม มีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 1 – 2 เมตร กิ่งก้านอ่อนจะเป็นสีเขียว มีหนามกระจายอยู่ทุกส่วนของลำต้น

ก้านใบยาว 5 – 6 เซนติเมตร ใบยาวรี รูปไข่ ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ปลายใบแหลม แต่ละก้านใบแยกเป็นใบย่อย 5 ใบ ทางภาคเหนือนิยมรับประทานใบอ่อนและยอดเป็นผักสดแก้มกับลาบ หรือทำเป็นแกงอ่อม มีรสชาติฝาดขมเล็กน้อย ทางภาคแพทย์พื้นบ้านใช้ใบอ่อนและยอดแก้วัณโรค บำรุงร่างกาย รักษาอาการอ่อนเพลีย รักษาเลือดคั่งในแผลฟกช้ำ รากและเปลือกต้นใช้บำรุงร่างกาย แก้ปวดหลังปวดกระดูก รักษาเบาหวาน รักษาอาการผอมแห้งแรงน้อย

มีรายงานการศึกษาวิจัยเบื้องต้นในหลอดทดลอง (*in vitro*) พบว่าส่วนต่างๆของผักแปมแสดงฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชันได้ดี โดยเฉพาะรากและใบอ่อน แสดงฤทธิ์ที่ดีมากในการต้านอนุมูลอิสระ DPPH ยับยั้งการเกิดออกซิเดชันของเซลล์สมองหนู และแสดงฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์อะเซทิลโคลีนเอสเตอเรส (acetylcholine esterase) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดอัลไซเมอร์ นอกจากนี้การศึกษาในสัตว์ทดลอง (*in vivo*) พบว่า สารสกัดน้ำของใบผักแปม แสดงฤทธิ์ต้านการวิตกกังวล ต้านอักเสบ และแสดงฤทธิ์ในการส่งเสริมความจำและการเรียนรู้ในสัตว์ทดลอง และเมื่อศึกษาความเป็นพิษเฉียบพลัน (acute toxicity) ในสัตว์ทดลองพบว่าสารสกัดน้ำของใบผักแปมไม่แสดงความเป็นพิษ (LD₅₀ มากกว่า 2 กรัม/กิโลกรัม น้ำหนักตัว)

ในใบผักแปมมีสารกลุ่มฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์ในปริมาณสูง เมื่อศึกษาเพิ่มเติมพบว่า สารสำคัญที่แสดงฤทธิ์ต้านออกซิเดชันได้แก่ chlorogenic acid, caffeoylquinic acids, rutin, isoquercetin และ quercitrin ดังนั้น ผักแปม ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านของประเทศไทย จึงน่าจะเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพในการที่จะพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์และเภสัชกรรมโดยเฉพาะในด้านการต้านออกซิเดชัน ส่งเสริมความจำและการเรียนรู้ต่อไป อย่างไรก็ตาม การนำสมุนไพรซึ่งเป็นสารจากธรรมชาติไปประยุกต์ใช้นั้น จำเป็นต้องมีการควบคุมคุณภาพ เริ่มตั้งแต่วัตถุดิบสมุนไพร กระบวนการผลิต และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป โดยเฉพาะการกำหนดมาตรฐาน (standardization) และการทดสอบความเป็นพิษ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรนั้นมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้



บรรณานุกรม

- Sithisarn P, Jarikasem S, Thisyakorn K. *Acanthopanax trifoliatum*, a potential adaptogenic Thai vegetable for health supplement. In: Iraj Rasooli, editor. Phytochemicals bioactivities and impact on health. Rijeka: InTech; 2011. Page 253-268. ISBN 978-953-307-424-5.
- Sithisarn P, Rojsanga P, Jarikasem S, Tanaka K, Matsumoto K. Ameliorative effects of *Acanthopanax trifoliatum* on cognitive and emotional deficits in olfactory bulbectomized mice: an animal model of depression and cognitive deficits. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013, Article ID 701956. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/701956>
- Winston.D, Maimes S. Adaptogens herbs for strength, stamina and stress relief. Healing Rochester: Arts Press; 2007. ISBN 978-1-59477-158-3.