

## อาหารดูแลสุขภาพ .. ราคาดีต่อใจ สบายกระเป๋า : ขมิ้นชัน



หัวใจ เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย มีหน้าที่สูบฉีดเลือดเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย โรคหัวใจและหลอดเลือด (Heart Disease) เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย และมีแนวโน้มว่าจะมีปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากปัจจัยหลายประการ ทั้งปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ เช่น กรรมพันธุ์ อายุ เพศ และปัจจัยที่ควบคุมได้ เช่น การออกกำลังกาย น้ำหนักเกิน รวมไปถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้น ผู้ป่วยโรคหัวใจควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เรื่องการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งในวันนี้เรามีอาหารที่ราคาไม่แพง แต่สามารถดูแลสุขภาพของคุณได้เป็นอย่างดี มาฝากกันค่ะ

### ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ฤทธิ์ด้านการแข็งตัวของเลือด (antithrombotic) ฤทธิ์ด้านการแบ่งตัวของเซลล์ (anti-proliferative) ฤทธิ์ด้านการอักเสบ (anti-inflammatory) และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระบบโรคหัวใจและหลอดเลือดจากเบาหวาน และช่วยชะลอการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง



(atherosclerosis) ได้ ขมิ้นชันยังช่วยเสริมการไหลเวียนเลือด และช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดสมอง เช่น อัมพฤกษ์ หรือโรคหลอดเลือดสมองตีบได้อีกด้วย และขมิ้นชันยังมีสารสำคัญที่ชื่อ เคอร์คูมินอยด์ ซึ่งมีองค์ประกอบของสาร 3 ชนิดหลักๆ ได้แก่ เคอร์คูมิน, เดเมทอกซีเคอร์คูมิน และบิสเดเมทอกซีเคอร์คูมิน ซึ่งสาร 3 ตัวนี้สามารถต้านมะเร็ง ด้านอาการอักเสบตามข้อต่างๆ ได้ และต้านจุลินทรีย์ ด้วยสรรพคุณของขมิ้นชันดังกล่าว จึงได้ถูกนำมาใช้ในการรักษาแผลในทางเดินอาหาร นอกจากนี้ขมิ้นชันยังมีส่วนช่วยในเรื่องอื่นๆ ดังต่อไปนี้

1.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สรรพคุณของขมิ้นชันซึ่งประกอบด้วยสาร Curcumin มีคุณสมบัติทางการแพทย์ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ สาร Curcumin มีผลต่อการตอบสนองของเซลล์ต่ออินซูลิน ซึ่งช่วยให้ร่างกายมีความสามารถในการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติในการลดการอักเสบซึ่งเป็นปัจจัยที่มักพบในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และการลดความเครียดที่สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วยการบริโภคขมิ้นชันในอาหาร หรืออาหารเสริมสุขภาพ จะช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของระบบต่างๆ ในร่างกายได้

2.ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบ อีกทั้งสรรพคุณของขมิ้นชันยังสามารถรักษาโรคข้ออักเสบได้ โดยโรคนี้จะเกิดขึ้น กับผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่เพราะข้อต่างๆ นั้นจะเสื่อมลงตามกาลเวลา หากทานขมิ้นชันเข้าไปสารเคอร์คูมินจะช่วยลดความเสื่อมที่จะเกิดขึ้นกับข้อต่างๆ ได้ โดยผลวิจัยจากหลายประเทศยังสรุปได้ว่ามีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาข้ออักเสบปัจจุบันได้เลย และที่สำคัญมีความปลอดภัย เพราะหาสมุนไพรไม่มีผลข้างเคียง หรืออันตรายใดๆ ต่อร่างกาย

3.ช่วยต้านการอักเสบตามธรรมชาติ สรรพคุณของขมิ้นชันนอกจากลดการอักเสบของข้อแล้ว ยังสามารถต้านอาการอักเสบตามธรรมชาติได้เพราะมีสารสกัดเคอร์คูมินซึ่งสามารถช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกายได้ และสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้ ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังได้ด้วย เช่น โรคอัลไซเมอร์, โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ เป็นต้น ที่สำคัญเลยยังมีส่วนช่วยชะลอการเกิดความเสื่อมที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายได้ ซึ่งมีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ด้านการอักเสบในระดับโมเลกุล

4.ช่วยต้านอนุมูลอิสระของร่างกาย ขมิ้นชันยังมีประโยชน์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ เพราะถ้าเกิดในร่างกายมีอนุมูลอิสระที่มากเกินไป จะทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมลง และทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นมาได้ หากคุณทานขมิ้นชันเข้าไป จะช่วยทำให้สารอนุมูลอิสระภายในร่างกายลดลง นอกจากจะมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

5.รักษาโรคกรดไหลย้อนและโรคกระเพาะอาหาร สารเคอร์คูมินในขมิ้นชัน สามารถช่วยยับยั้งการอักเสบของกระเพาะอาหารได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะ กรดไหลย้อน และยังมีส่วนช่วยบรรเทาอาการแน่นหน้าอก จุกเสียด อาหารไม่ย่อยได้อีกด้วย พร้อมช่วยฟื้นฟูให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น ลดอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง และช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็งท้อง อีกทั้งยังช่วยรักษาและฟื้นฟูแผลในกระเพาะได้

6.เสริมภูมิคุ้มกัน ชมันันนั้นมีสรรพคุณหลายอย่าง ดังกล่าวในข้างต้น แต่ที่สำคัญ ชมันันช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ เช่น การป้องกันโรคร้ายแรงอย่างโรคมะเร็ง โรคกระเพาะ โรค อัลไซเมอร์ โรคหัวใจ รวมถึงการเสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยลดระดับ น้ำตาลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน และช่วยลดความเครียดที่อาจกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการอักเสบได้ เพราะ ชมันันมีสารออกซิแดนต์ที่ดี ที่มีส่วนช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกายได้เป็นอย่างดี และช่วยลดการติดเชื้อได้อีกด้วย

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)