

Newspaper : Naew Na	Date: 28 May 2017
'HEADLINE' : อินทนิลน้ำ...ลดน้ำตาลต้านเบาหวาน	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



อินทนิลน้ำ...ลดน้ำตาลต้านเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอ หรืออินซูลินมีฤทธิ์น้อยกว่าที่ควร ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินและไม่สามารถควบคุมได้ นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน คือ ตาบอด (เรียกทั่วไปว่าเบาหวานขึ้นตา) ไตวาย และการเสียชีวิตเฉียบพลันจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน มีหลายสาเหตุ ได้แก่ ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคเบาหวาน การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การไม่ออกกำลังกาย หรือน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ในปัจจุบันการรักษาเบาหวานแพทย์จะให้ยาหรืออินซูลินเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาล การใช้สมุนไพรที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งและมีสมุนไพรหลายชนิดที่นิยมรักษาโรคเบาหวานโดยหนึ่งในนั้นคือ “อินทนิลน้ำ”

อินทนิล หรืออินทนิลน้ำ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lagerstroemia speciosa* (L.) Pers. จัดอยู่ในวงศ์ LYTHRACEAE (เป็นคนละชนิดกับอินทนิลบก หรือ *Lagerstroemia macrocarpa* Wall.) ชื่อสามัญ Banaba, Queen's flower, Queen's crape myrtle, Pride of India อินทนิลน้ำมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีก เช่น ตะแบกคำ (กรุงเทพฯ), จั๋งมู ล่องพนา (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี), บางอระชา (นราธิวาส, มลายู-ยะลา), บาเย บาอ (มลายู-ปัตตานี), อินทนิล (ภาคกลาง, ภาคใต้) เป็นต้น

อินทนิลน้ำเป็นพันธุ์ไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย โดยมักพบขึ้นตามที่ราบลุ่มที่ชื้นแฉะทั่วไป พบได้มากที่สุดตามป่าดงดิบในทางภาคใต้ และยังพบในป่าพรุหรือป่าเบญจในของภาคใต้ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เจริญเติบโตเร็ว ต้นมีความสูงประมาณ 5-20 เมตร ผิวเปลือกต้นอินทนิลน้ำจะมีสีเทาหรือสีน้ำตาลอ่อน มักจะมีรอยด่างๆ เป็นดวงขาวๆ อยู่ทั่วไป ดอกใหญ่มีสีม่วง เช่น สีม่วงอมชมพู สีม่วงสด หรือม่วงล้วน ออกดอกรวมกันเป็นช่อใหญ่ตามปลายกิ่งหรือตามง่ามใบค่อนข้างถี่ ปลายกิ่ง นิยมขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด

ในตำรับยาสมุนไพรไทย อินทนิลน้ำมีสรรพคุณที่โดดเด่น คือ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โดยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมัน และลดความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่ ส่วนของใบ เปลือก ราก และเมล็ด โดยอินทนิลน้ำมีรสขมฝาดเย็น ใช้ในแก้มูกที่ประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำดื่มในตอนเช้า

ผลการวิจัยพบว่า อินทนิลน้ำมีปริมาณสารสำคัญที่ชื่อว่า กรดโครโซลิก (corosolic acid) ในปริมาณสูง ซึ่งกรดนี้จะออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน โดยจะทำหน้าที่เผาผลาญน้ำตาล (metabolism of glucose) จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยนำน้ำตาลกลูโคสออกจากกระแสเลือดและนำเข้าสู่เซลล์ เพื่อให้เป็นพลังงานกับร่างกาย ช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และโรคอ้วนได้เป็นอย่างดี โดยปราศจากผลข้างเคียง แต่ก็มีข้อควรระวัง คือ หากใช้ในปริมาณมากเกินไปอาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไปเกิดภาวะ “ไฮโปไกลซีเมีย (hypoglycemia)” คือ ค่าน้ำตาลต่ำกว่า 70 mg% หากอาการเป็นมากจะเกิดการชักและหมดสติได้

ในประเทศญี่ปุ่นได้มีการสกัดสารจากอินทนิลน้ำด้วยแอลกอฮอล์ ทำเป็นยาเม็ดขนาดเม็ดละ 250 มิลลิกรัม ให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานและมีความดันโลหิตสูงรับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง นานติดต่อกัน 4 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดลดลง การทดลองทางคลินิกทั้งในประเทศไทย อินเดีย และฟิลิปปินส์ โดยใช้ส่วนของใบแก่เต็มที่ เมล็ด และเปลือกผลในการทดลองพบว่ามีการออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ซึ่งสามารถนำมาใช้ทดแทนฮอร์โมนอินซูลินได้ให้กับผู้ป่วยเบาหวานและลดน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี

ก่อนจะใช้อินทนิลน้ำมาใช้รักษาโรคเบาหวาน ควรให้แพทย์ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อทราบปริมาณที่แน่นอนแล้วให้ปฏิบัติตามนี้คือ ใช้ใบแก่ของอินทนิลน้ำตากแห้งจำนวน 10% ของระดับน้ำตาลในเลือดที่ตรวจได้ (เช่น ค่าน้ำตาลเท่ากับ 150 mg% ก็ใช้ 15 ใบ) แล้วนำไปมาชงให้ละเอียดและใส่น้ำดื่มเท่าปริมาณความต้องการที่ใช้ดื่มดื่มน้ำในหม้อเคลือบหรือหม้อดิน (ไม่ควรใช้หม้ออะลูมิเนียมด้วย) หลังจากนั้นเคี่ยวจนเดือดประมาณ 15 นาที แล้วนำน้ำที่ได้จากการเคี่ยวมาชงใส่ภาชนะไว้ดื่มแทนน้ำตลอดวัน ทำแบบนี้ติดต่อกันประมาณ 20-30 วัน แล้วค่อยตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอีกครั้ง เมื่อตรวจแล้วหากระดับน้ำตาลในเลือดลดลงเหลือเท่าใด ก็ให้ลดอินทนิลน้ำลงตามสูตรเดิม (ใช้ใบปริมาณ 10% ของระดับน้ำตาลในเลือด) แล้วก็นำมาเคี่ยวแทนน้ำดื่มทุกๆ วันติดต่อกันอีกครั้งเดือนหรือประมาณ 15 วัน แล้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอีกครั้งหนึ่ง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงจนอยู่ในระดับปกติ (น้อยกว่า 100 mg%) และให้ดื่มน้ำอินทนิลน้ำชั่วคราว แต่ถ้าหากระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นผิดปกติเมื่อใด ก็ให้รับประทานอินทนิลน้ำใหม่ สลับไปจนกว่าจะหายจากโรคเบาหวาน

อย่างไรก็ดี การใช้สมุนไพรเพื่อลดน้ำตาลเป็นเพียงทางเลือกหนึ่ง แต่การป้องกันโรคเบาหวานที่ดีที่สุดก็คือ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งได้แก่ การควบคุมน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานด้วยการหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทานอาหารที่เน้นใยอาหารหรือผักผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัดจนเกินไป หลีกเลี่ยงหรือลดสูบบุหรี่หรือไม่อยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ หากปฏิบัติได้ตามนี้รับรองว่าจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี

ดร.ประไพภัทร คลังทรัพย์

ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย