



52

สมุนไพรทางเลือก

เคล็ดลับสุขภาพดี ที่คุณเลือกได้

คัดสรรสุดยอดพืชสมุนไพรทางเลือก
จากทั่วโลกเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

บพ.ทวัช ธานีรัตน์
พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐ
ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ

52

สมุนไพรทางเลือก

เคล็ดลับสุขภาพดี ที่คุณเลือกได้

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์
พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐ
ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ

52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์ / พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐ / ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ

ราคา 495 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
เทวัญ ธาณิรัตน์.

52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้.-- กรุงเทพฯ : ต้นคิด, 2568.

464 หน้า.

1. สมุนไพร. I. พิษณุ แดงประเสริฐ. ผู้แต่งร่วม. II. สิทธิชัย แดงประเสริฐ. ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-609-108-3

ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ที่ปรึกษากฎหมาย	: อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	: วิชาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	: เปี่ยมศักดิ์ คุณาภะประทีป
ผู้เขียน	: นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์ พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐ ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ
บรรณาธิการ	: มาริสา ไกรถาวร
กองบรรณาธิการ	: มนตรา อับสราเลิศศรีศรี นิตานารถ โชติมาภรณ์ พัทธิธีรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	: สันติภาพ เต็มสงสัย
ออกแบบปก	: Graphic Room
ศิลปกรรม	: Graphic Room

จัดพิมพ์โดย



ต้นคิด สำนักพิมพ์

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์เพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

**ยุคที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ล้ำหน้า
ดูเหมือนว่าแค่อาหารหลัก 5 หมู่
ดูเหมือนจะน้อยไป
คุณจำเป็นต้องรู้จัก
“สมุนไพรทางเลือก” ให้มากขึ้น
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ชะลอวัย
และห่างไกลโรค**

คำนิยม

“52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้” เป็นหนังสือที่น่าเชื่อถือเป็นอย่างมาก เพราะผู้เขียนเป็นผู้ที่อยู่ในแวดวงสุขภาพะ สมัยก่อนหนังสือแนวนี้เรียกว่าสารานุกรม (Encyclopedia) หรือตำราสำคัญที่ใช้ในการอ้างอิง หรือให้ข้อมูลที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา นักธุรกิจ หรือแม้กระทั่งกลุ่มอาสาสมัครสุขภาพะ

สำหรับนักศึกษาแล้วข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือในการค้นคว้าและศึกษาในการอ้างอิง หรือเป็นต้นทางในการสืบค้นข้อมูลต่างๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ในการเรียนรู้ ส่วนนักธุรกิจยิ่งสำคัญมาก เพราะความรู้ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณสร้างผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าหรือสินค้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกมากมาย อีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดในการสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ เพื่อรองรับในสิ่งที่ตลาดต้องการ

นอกจากสองกลุ่มแรก ผมมองว่า กลุ่มอาสาสมัครสุขภาพะ ก็เป็นอีกกลุ่มที่จำเป็นจะต้องอ่านหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นการเพิ่มเติมความรู้ให้มากยิ่งขึ้นและสามารถนำความรู้ที่มีรวมไปถึงความรู้ใน

หนังสือไปประยุกต์ใช้จนสามารถลงและฝึกปฏิบัติได้อย่างชำนาญ โดยผ่านกระบวนการที่ยุคนี้เรียกว่า การโค้ชซึ่ง ซึ่งจะเป็นการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาจนนำไปสู่การปฏิบัติที่แท้จริง

ผมขอแสดงความยินดีกับผู้เขียนทุกท่านที่ได้ช่วยกันสร้างสรรค์ผลงานดีๆ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะของคนไทย เพื่อให้คนไทยได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงครับ

นพ.ธงชัย ทวีชาชาติ

อดีตผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม
ประธานกรรมการบริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม
เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

คำนิยม

.....

As a physician who grew up and studied modern medicine abroad, I was quite distanced from Thai traditional medicine and Eastern medical practices. It wasn't until I began to immerse myself in Thai culture and traditional medicine that I was truly amazed by the wisdom of Thai and Eastern medicine. This realization led me to see how modern and Eastern medicine could work together to prevent, treat, and support the increasing number of patients around the world.

Particularly, Thai traditional medicine presents a unique opportunity to further develop various fields of knowledge and share this expertise internationally. There is not only promote awareness but also showcase that Thailand's body of medical knowledge is on par with any other countries in the world. Moreover, it adds value to products related to traditional medicine-whether raw materials, goods, or services, helping them to reach global markets and thereby contributing significantly to the Thai economy.

What I have mentioned aligns with the content of the book **“52 Herbal Remedies from Around the World for Your Health,”** a comprehensive compilation of alternative herbs from various countries, written by Mr.Pissanu Daengprasert and Dr. Sittichai Daengprasert. The book aims to share knowledge about alternative herbal remedies with Thai people, promoting better health and quality of life.

The authors’ approach resonates with my vision of disseminating medical knowledge, encompassing modern, Thai traditional, and Eastern medicine, to elevate the quality of life for Thai people and reduce the incidence of illnesses in the population. Therefore, I fully support and encourage the creation of this book.

Dr. Chakriwat Vivacharawongse

Founder, Chakriwat International Medical Center (CMIC)

คำนำสำนักพิมพ์

.....

หากมีใครนำเงิน 10 ล้านบาท มามอบให้กับคุณ โดยมีเงื่อนไขว่า คุณจะขอสุขภาพที่ดีของคุณผู้อ่าน จากนั้นไปคุณจะต้องนอนติดเตียงไปจนวันตาย ผมมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่รับอย่างแน่นอน เพราะสุขภาพร่างกายของเราคือสิ่งสำคัญที่สุด

ทว่าในความเป็นจริงกลับมีหลายคนกำลังเดินสู่เส้นทางแห่งการเจ็บป่วย เนื่องจากพวกเขาทำงานหนักโดยไม่เคยสนใจในเรื่องสุขภาพจนโรคภัยต่างๆ มารุมเร้านับตั้งแต่ความดัน ไขมันในเลือด ไขมันพอกตับ เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ เงินทองที่หามาได้ด้วยความยากลำบากก็หมดไปกับการรักษาตัว เงินเก็บที่หวังจะมาใช้ชีวิตอย่างสบายหลังเกษียณก็กลายเป็นค่ารักษาพยาบาลจากโรคภัยซ้ำร้ายบางคนต้องนอนติดเตียงกลายเป็นผู้ป่วยที่ช่วยตนเองไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ผมจึงให้ความสำคัญกับการป้องกันเนื่องจากต้นทุนของการป้องกันจะน้อยกว่าการรักษาเสมอ ที่สำคัญการป้องกันจะทำให้เราไม่ต้องเจ็บป่วยและไม่ต้องเจ็บปวด แต่การรักษาคือเราต้องเจ็บป่วยแล้วจึงไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา นับตั้งแต่กินยา ฉีดยา ผ่าตัด ทุกอย่างล้วนแต่มีต้นทุนทั้งในเรื่องเงินทอง เวลา และสุขภาพ

ผมจึงเป็นคนหนึ่งที่ให้น้ำหนักกับการป้องกันโรค ซึ่งแนวทางที่ผมเชื่อก็สอดคล้องกับหนังสือ **“52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้”** หนังสือที่จะให้ความรู้กับคุณในเรื่องของพืชสมุนไพรต่างๆ จากทั่วโลก 52 ชนิด ทั้งของไทย จีน อินเดีย ยุโรป ที่ได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีจากนักเขียนทั้งสามท่านที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องพืชสมุนไพรทางเลือก

ผมเชื่อว่าหากคุณผู้อ่านได้นำองค์ความรู้ของหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้สุขภาพร่างกายของคุณผู้อ่านแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยอย่างแน่นอน

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
บรรณาธิการบริหาร

คำนำผู้เขียน

.....

ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บในปัจจุบันมีมากขึ้น ผสานกับคนยุคใหม่ให้ความสนใจในเรื่องการดูแลตนเองและหันมาใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ด้วยปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลให้คนไทยยุคใหม่หันมาให้ความสำคัญกับการแพทย์ทางเลือกมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการแพทย์แผนไทย จีน อินเดีย หรือแม้กระทั่งในเรื่องของสมุนไพรในแถบตะวันตก

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถูกนำมาใช้ในการป้องกัน บำบัด รักษาผู้ป่วยอย่างเป็นระบบและมีมาตรฐานมากกว่าในยุคที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่สูงขึ้น ส่งผลให้การแพทย์ทางเลือกก้าวหน้ามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในเรื่องสินค้าที่ผลิตมาจากพืช สมุนไพร ผลไม้ ดอกไม้ ฯลฯ

ยกตัวอย่างง่ายๆ ในอดีตกว่าที่เราจะได้ยาสมุนไพรกระชายดำ สักตำรับ ต้องใช้เวลาในการต้มนานพอสมควร กว่าที่จะนำมาดื่มหรือแม้กระทั่งต้องนำไปตากแห้งเพื่อที่จะนำมาบดให้เป็นผงก่อนผสมกับน้ำผึ้งเพื่อมาทำยาลูกกลอน แต่ยุคนี้ไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้น

เพราะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การแพทย์และเทคโนโลยีการผลิตก้าวหน้ามากขึ้น อยากได้ยาสมุนไพรสกัดกระชายดำ ก็สามารรถที่จะไปซื้อที่ร้านขายยาได้เลย ไม่ต้องมานั่งต้มเองหรือตากแห้งเองให้เสียเวลา

ไม่เฉพาะแต่กระชายดำ แม้กระทั่งกระเทียม ซึ่งทุกคนก็ทราบดีว่าเป็นสมุนไพรที่กลิ่นแรง รับประทานสดๆ ยากมาก มาถึงวันนี้ก็เป็นแบบแคปซูลพกพาง่าย รับประทานง่ายมากขึ้น น้ำมันมะพร้าว ก็เช่นกัน ไม่ต้องมานั่งทำเองในครัว สามารรถที่จะหาซื้อได้สารพัดตามความต้องการ ทั้งสกัดเย็น สกัดร้อน เป็นผงหรือแคปซูล

นอกจากสมุนไพรไทยยังมีสมุนไพรและพืชต่างๆ อีกมากมายในหลากหลายพื้นที่ ทั้งในจีน อินเดีย ยุโรป หรือแม้กระทั่งในมหาสมุทร ที่สามารถนำเทคโนโลยีต่างๆ มาสกัดเพื่อนำสารสำคัญที่มีสรรพคุณในด้านต่างๆ เช่น การเสริมสร้างสุขภาพ ป้องกัน บำบัดรักษา หรือแม้กระทั่งฟื้นฟูออกมา ผ่านกรรมวิธีการผลิตที่ทันสมัย เช่น น้ำมันงาดำ น้ำมันจากดอกอีฟนิงพริมโรส ผลิตภัณฑ์จากดั่งกุยโลม ฯลฯ

ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพืช สมุนไพร ผลไม้ ล้วนแต่เป็นเรื่องที่น่าสนใจและจำเป็นมากขึ้นในยุคปัจจุบัน ผมเชื่ออย่างหนึ่งว่า ยิ่งคุณผู้อ่านได้มีความรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้มากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนที่คุณรักได้มากขึ้นเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ในฐานะที่ผมอยู่ในวงการการแพทย์ทางเลือกนาน กับคุณพิษณุ แดงประเสริฐ ซึ่งเป็นนักธุรกิจไทยที่ให้ความสำคัญกับ สมุนไพรและพยายามพัฒนาภูมิปัญญาเหล่านี้มาอย่างต่อเนื่อง จึงได้หารือกันเพื่อที่จะทำหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรต่างๆ ที่น่าสนใจทั้งสมุนไพรไทย จีน อินเดีย และในยุโรป ประมาณ 52 ชนิด เช่น ขมิ้น พริกไทยดำ ดังกฤษ โสม ชาเขียว ตรีผลา น้ำมันคริลล์ บิลเบอร์รี่ ฯลฯ

โดยมีเงื่อนไขว่าหนังสือเล่มนี้ต้องเขียนแบบเล่าเรื่อง อ่านง่าย เข้าใจง่าย และต้องได้ความรู้ ที่สำคัญต้องมีข้อมูลอ้างอิงสามารถ สืบค้นได้ โดยเฉพาะในเรื่องข้อมูลการศึกษา ค้นคว้าและวิจัย เพื่อให้คุณผู้อ่านที่สนใจสามารถไปค้นหาความรู้แบบเจาะลึกตามที่ต้องการ

สุดท้ายผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะสามารถยกระดับ ความรู้ในเรื่องพืชสมุนไพรในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของที่มา ของพืชสมุนไพร งานวิจัย สรรพคุณต่างๆ ในการป้องกัน รักษา เพื่อให้คุณและคนที่คุณรักห่างไกลจากการเจ็บป่วย

นพ.เทวัญ ธาณีรัตน์

คำนำผู้เขียน

.....

ปัจจุบันสังคมไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นั่นหมายความว่าปริมาณประชากรผู้สูงวัยจะมีจำนวนตัวเลขที่สูงมากขึ้น หลายคนมองว่าการมีอายุไขที่ยืนยาวมากขึ้นเป็นสิ่งที่ดี โดยส่วนตัวผมเองก็เห็นด้วย แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ผมเชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนต้องการนอกจากเงินทองและลูกหลาน ก็คือ “คุณภาพชีวิต” ที่ดี

ผมยกตัวอย่างง่ายๆ ผู้สูงวัยบางคนอายุยืนยาวถึง 90 ปี มีลูกหลานมากมาย อีกทั้งยังร่ำรวย แต่ติดเตียงตั้งแต่อายุ 80 ปี หรือนอนติดเตียงมาตลอด 10 ปี กับอีกคนหนึ่งแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี เงินทองพอกินพอใช้ อายุยืนยาว 80 ปี แล้วจึงเสียชีวิตอย่างสงบ คุณผู้อ่านคิดว่าอะไรจะดีกว่ากันครับ

ผมเชื่อว่าหลายคนสามารถตอบได้โดยไม่ต้องคิด แล้วจะดีมากขึ้นใช่ไหมครับ ถ้าคุณอายุยืนเกิน 80 ปี แต่ยังเดินเหินได้ สุขภาพแข็งแรง ความจำยังดี (แม้จะมีหลงลืมไปบ้าง) ผมว่าแบบนี้คือสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการ

ทว่าในความเป็นจริงจะมีสักกี่คนที่สมหวังล่ะครับ เพราะสถิติทางการแพทย์ได้ชี้ชัดแล้วว่า หากไม่นับการเกิดอุบัติเหตุ คนไทย

ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคสมองอักเสบ โรคตับ โรคไต โรคอัลไซเมอร์ โรครูมาตอยด์ โรคเหล่านี้เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น นอนน้อย ไม่ออกกำลังกาย เครียด ทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่น หวานเกินไป เค็มเกินไป หรือแม้กระทั่งทานอาหารแปรรูปเยอะ อาหารผ่านกระบวนการเยอะ

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ระบุไว้ว่า อาหารผ่านกระบวนการหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม กุนเชียง มีสารก่อมะเร็งเทียบเท่ากับบุหรี่ นั่นหมายความว่า ถ้าเราปรับสมดุลพฤติกรรมได้สุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

“น้ำมันดำและน้ำมันรำข้าว เคล็ด (ไม่) ลับในการดูแลสุขภาพ” เป็นหนังสือเล่มแรกที่ผมได้เขียนอธิบายถึงเรื่องธรรมชาติ บำบัด การดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย การหายใจ ส่วน **“52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้”** เล่มนี้ ผมจะมุ่งเน้นไปในเรื่องสมุนไพรทางเลือกจากทั่วโลก ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม สารสกัดต่างๆ จากธรรมชาติ ฯลฯ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายนับตั้งแต่การป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยต่างๆ ซึ่งผมถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่ถ้าป่วยแล้วก็จะช่วยในเรื่องการรักษา จนถึงการฟื้นฟูร่างกายให้สุขภาพกลับมาดีดังเดิม

สำหรับเนื้อหาในแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้จะแบ่งออกเป็น ประวัติความเป็นมาของสมุนไพรว่าแต่ละสมุนไพรล้วนมีประวัติอันยาวนานบางชนิดก็เป็นพันปี แหล่งเพาะปลูกในปัจจุบัน งานวิจัย

ต่างๆ ที่กล่าวถึงสาระสำคัญ หรือสรรพคุณทางยาของสมุนไพรแต่ละชนิด รวมไปถึงประโยชน์ที่แตกต่างกัน เช่น กระเทียม ช่วยในเรื่องบำรุงหัวใจ หลอดเลือด มะระขี้นก ช่วยเรื่องการควบคุมน้ำตาล กระชายดำ ช่วยในเรื่องสมรรถภาพของคุณผู้ชาย และที่ขาดไม่ได้คือวิธีการใช้และข้อควรระวัง สุดท้ายคือเรื่องข้อมูลอ้างอิงต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปสืบค้นหรือนำไปอ้างอิงในทางวิชาการ

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือสมุนไพรที่ทุกบ้านจำเป็นต้องมีเพื่อที่จะได้นำองค์ความรู้ในหนังสือเล่มนี้มาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัว เมื่อคุณผู้อ่านมีความรู้ในเรื่องโภชนาการแล้วก็จะรู้ว่าควรทำกับข้าวหรือปรุงอาหารชนิดใดให้ผู้ป่วยในบ้านได้รับประทานเพื่อสุขภาพที่ดีของคนที่คุณรัก หรือถ้าไม่สะดวกปรุงอาหาร ทำกับข้าว ก็สามารถหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือใช้ผลิตภัณฑ์สกัดเข้มข้นมาทดแทนกันได้

สุดท้ายผมต้องขอขอบคุณ นพ.เทวัญ ธานีรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ ประธานกลุ่มอุตสาหกรรมกลุ่มผู้ผลิตสมุนไพรสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งให้เกียรติมาร่วมเขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกันเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคนครับ

พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐ

ประธานเจ้าหน้าที่สายงานการขายและการตลาด

บริษัทโรงงานเภสัชอุตสาหกรรมเจเอสพี

(ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

คำนำผู้เขียน

ในฐานะที่ผมเป็นประธานกลุ่มอุตสาหกรรมกลุ่มผู้ผลิตสมุนไพร และอดีตประธานกลุ่มเสริมอาหาร สมาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย หน้าที่หนึ่งของเราก็คือ การสร้างความสมดุลระหว่างประโยชน์ของผู้ประกอบการ (อุตสาหกรรม) และการคุ้มครองผู้บริโภคด้วยการร่วมมือกับทางองค์การอาหารและยา (อย.) ในการสร้างมาตรฐานต่างๆ เช่น การจดทะเบียน อย. การสร้างมาตรฐานโรงงานให้ถูกต้องตามกฎหมายเพื่อให้ผู้บริโภคมั่นใจในสินค้าหรือผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมที่อยู่ในสภาอุตสาหกรรม

นอกจากนี้เรายังมีหน้าที่ให้ “ความรู้” กับผู้บริโภคถึงสินค้าและผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อให้เขาสามารถใช้สินค้าได้อย่างเกิดประโยชน์และคุ้มค่ากับเงินที่เสียไป หนังสือ “52 สมุนไพรทางเลือก เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณเลือกได้” ซึ่งเป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ผมได้เขียนร่วมกับนพ.เทวัญ ธานีรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ พท.ภ.พิษณุ แดงประเสริฐทุกท่านล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความรู้และชำนาญในเรื่องสมุนไพรทางเลือกเป็นอย่างดี

ทางคณะผู้เขียนได้คัดสรร 52 สมุนไพรจากทั่วโลกทั้งของไทย จีน อินเดีย ตะวันตก เอามาไว้รวมกันเป็นเล่มเดียว เพื่อให้คุณผู้อ่าน ไม่ต้องมานั่งเสาะแสวงหาด้วย Google ให้เสียเวลา เรียกว่าหาก ต้องการทราบเรื่องสมุนไพรชนิดไหน มีประโยชน์อย่างไร ก็สามารถ เปิดหาได้เลยเพราะเนื้อหาในเล่มได้ถูกอธิบายเอาไว้อย่างละเอียด ตั้งแต่ประวัติที่มาของสมุนไพร แหล่งเพาะปลูก งานวิจัยสรรพคุณ หรือประโยชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคที่เหมาะสม และข้อควรระวัง

สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้บริโภคที่ต้องการ ค้นหาข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจในการเลือกซื้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารหรืออย่างน้อยก็เป็นประโยชน์ในการดูแลป้องกันสุขภาพ ของตนเองเพื่อไม่ให้อายุต้องล้มหมอนนอนเสื่อ

ในอีกด้านหนึ่งสำหรับผู้สนใจจะทำธุรกิจเกี่ยวข้องกับอาหารเสริม ยา เครื่องสำอาง โดยเฉพาะอาหารเสริมยิ่งจำเป็นจะต้องมีหนังสือ เล่มนี้เอาไว้เป็นคู่มือในการสรรหาวัตถุดิบในการผลิตเพื่อตอบใจห้ ความต้องการของตลาด เมื่อได้วัตถุดิบที่ต้องการแล้ว ก็สามารถนำ ความรู้เหล่านี้มาวิจัยต่อยอด เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ แล้ว ขึ้นทะเบียน ขาย ก่อนจะเดินหน้าผลิต

สำหรับนักธุรกิจที่กำลังจะโกอินเตอร์ ผมขอฝากเอาไว้เลยว่า จำเป็นต้องศึกษาในเรื่องของสมุนไพรไทยซึ่งเป็นจุดแข็งของไทยที่ ชาติอื่นไม่สามารถเลียนแบบได้ทั้งในเรื่องภูมิปัญญา สรรพคุณ รวมไปถึง Story ที่น่าสนใจ เพราะผมเองก็คลุกคลีกับการออกไป ตลาดต่างประเทศ สิ่งที่พบอยู่บ่อยๆ ก็คือ การถูกตั้งคำถามว่า

ประเทศไทยเรามีอะไรดี มีสิ่งใดที่แตกต่างจากชาติอื่นๆ หรือคุณควร
จะนำเสนอจุดแข็งของประเทศและพืชสมุนไพรของคุณ มากกว่าที่
จะมาขายสินค้าที่เหมือนกับพวกเขา ดังนั้นถ้าคุณสามารถยืนอยู่บน
จุดแข็งในความเป็นไทยได้ อย่างไรคุณก็ไม่แพ้ชาติใดในโลก

สุดท้ายผมขอขอบคุณนพ.เทวัญ ธาณิรัตน์ รองอธิบดีกรมการ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ พท.ภ.พิษณุ แดง
ประเสริฐ ที่ให้เกียรติชวนผมมาร่วมเขียนหนังสือเล่มนี้และหวังเป็น
อย่างยิ่งว่าข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์ได้ตรงตามความ
ต้องการของทุกคนครับ

ดร.สิทธิชัย แดงประเสริฐ
ประธานกลุ่มอุตสาหกรรมกลุ่มผู้ผลิตสมุนไพร
สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

สารบัญ

.....

1	น้ำมันปลา (Fish Oil) อาหารสมองป้องกันโรคอัลไซเมอร์	25
2	น้ำมันคริลล์ (Krill Oil) โอเมก้าแห่งท้องทะเล	33
3	แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านทานอนุมูลอิสระ	42
4	น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) ปรับสมดุลฮอร์โมนเพื่อสุขภาพคุณผู้หญิง	51
5	น้ำมันอะโวคาโด (Avocado Oil) เพิ่มไขมันดี ลดคอเลสเตอรอลในเลือด	58
6	กรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง MCT Oil (Medium Chain Triglycerides) ลดไขมัน ลดน้ำหนัก ห่างไกลโรคภัย	65
7	น้ำมันรำข้าว (Rice Bran Oil) ลดความเครียด เพิ่มความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์	72

8	น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) เร่งการเผาผลาญ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	79
9	น้ำมันงาเขียว (Perilla Seed Oil) ลดการอักเสบ ป้องกันโรคภูมิแพ้	86
10	น้ำมันกระเทียม (Garlic Oil) ป้องกันไข้หวัด ลดการเกิดเซลล์มะเร็ง	93
11	น้ำมันงาดำ (Black Sesame Oil) บำรุงกระดูก ฟันฟูลำตัว	101
12	น้ำมันเมล็ดองุ่น (Grape Seed Oil) ลดความดันโลหิตสูง ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต	111
13	ชาเขียว และมัทฉะ (Green Tea, Matcha) ปกป้องตับ ป้องกันมะเร็ง	119
14	ขมิ้นชัน (Turmeric) แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร	129
15	ดั่งกวย (Dong Quai) สมุนไพรบำรุงโลหิตเพื่อคุณผู้หญิงรักสุขภาพ	136
16	สารสกัดโสม (Ginseng Extract) เพิ่มพลัง บำรุงสมอง ฟันฟูลำตัว	145
17	กระเทียม (Garlic) สมุนไพรแห่งการดูแลสุขภาพและเพิ่มภูมิคุ้มกัน	153

18	ขิง (Ginger) กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อ	161
19	กระชายขาว (Fingerroot) ป้องกันมะเร็ง ปกป้องระบบทางเดินอาหาร	169
20	กระชายดำ (Black Galingale) สร้างความแข็งแรง เสริมสมรรถภาพทางเพศ	177
21	สารสกัดจากดอกดาวเรือง (Marigold Extract) ปกป้องดวงตา ป้องกันต่อกระจก	187
22	สารสกัดบิลเบอร์รี่ (Bilberry Extract) บำรุงสายตา ป้องกันการเป็นต่อกระจก	195
23	ผงไฉ่น้ำ (Wolffia Globosa Powder) เสริมโปรตีน บำรุงระบบประสาทและสมอง	203
24	ผงปวยเล้ง (Spinach Powder) ลดน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	212
25	ยีสต์เบต้ากลูแคน (Beta Glucan Yeast) ฟื้นฟูร่างกายช่วงพักฟื้น เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	219
26	ผงน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล (Apple Cider Vinegar Powder) ลดน้ำหนัก ควบคุมความอยากอาหาร	227

27	สารสกัดเห็ดหลินจือ (Reishi Extract) บำรุงตับ ชะลอวัย ขับสารพิษ	234
28	สารสกัดถั่งเช่า (Cordyceps Sinensis Extract) บำรุงหัวใจ เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ	243
29	ผงเห็ดหอม (Shiitake Powder) ต้านเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	251
30	ผงห้วปลี (Banana Blossom Powder) สมุนไพรเพื่อสุขภาพของคุณแม่	258
31	ใบมะรุม (Moringa Oleifera Lam) เสริมภูมิคุ้มกัน รักษาเบาหวาน ป้องกันมะเร็ง	265
32	ผงลูกชิด (Fenugreek Seed Powder) เพิ่มน้ำนม ลดการปวดประจำเดือน	274
33	สารสกัดอัลฟalfa (Alfalfa Extract) บรรเทาอาการปวดข้อ ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง	282
34	ผงสมอไทย (Terminalia Chebula Powder) ปรับสมดุลธาตุ ต่อย้อนอนุมูลอิสระ	291
35	ผงสมอพิเภก (Terminalia Bellirica Powder) เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงหัวใจและหลอดเลือด	298

36	ผงมะขามป้อม (Indian Gooseberry Powder) สมุนไพรที่อุดมด้วยวิตามินซี	304
37	สารสกัดใบย่านาง (Tiliacora Triandra Extract) สมุนไพรแห่งการกำจัดพิษ	312
38	ผงพริกไทยดำ (Black Pepper Powder) เสริมการทำงานของลำไส้และระบบย่อยอาหาร	320
39	สารสกัดจากพริก (Capsicum Extract) บรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ	329
40	สารสกัดจากพลูคาว (Plukaow Extract) ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ต้านไวรัส HIV	336
41	ต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheat Grass) สร้างภูมิคุ้มกันและขับพิษจากตับ	346
42	ต้นอ่อนข้าวบาร์เลย์ (Barley Grass Powder) ธัญพืชที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ	353
43	ผงสาหร่ายสไปรูลินา (Spirulina Powder) แหล่งโปรตีนคุณภาพสูง	362
44	ผงใบหม่อน (Mulberry Leaf Powder) ป้องกันภาวะเส้นเลือดอุดตัน ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ	373

45	คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) บำรุงโลหิตและล้างสารพิษ	383
46	สารสกัดอะเซโรลาเชอร์รี่ (Acerola Cherry Extract) บำรุงผิวพรรณ ป้องกันภาวะขาดวิตามินซี	394
47	สารสกัดมะเขือเทศ (Tomato Extract) ปกป้องผิวจากรังสียูวี บำรุงสายตา	403
48	สารสกัดมะรุม (Moringa Extract) ต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย	412
49	สารสกัดจากมะระขี้นก (Bitter Melon Extract) ควบคุมน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล	422
50	ผงสารสกัดจากอบเชย (Cinnamon Extract Powder) ซ่อมแซมร่างกาย ต่อต้านการอักเสบ	431
51	สารสกัดบอระเพ็ด (Tinospora Crispa Extract) ปกป้องและฟื้นฟูตับ	440
52	สารสกัดจากมะระขี้นกไต้หวัน (Hualien Kakorot Extract from Taiwan) สร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง ต่อต้านไวรัส แบคทีเรีย	448

1

น้ำมันปลา (Fish Oil)

อาหารสมองป้องกันโรคอัลไซเมอร์



เชื่อไหมครับว่า

“รับประทานปลาเยอะๆ แล้วจะฉลาด”

แล้วต้องรับประทานปริมาณขนาดไหน
ถึงจะฉลาดได้ตามที่ต้องการ ผมจะพาไปไขข้อข้องใจครับ

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) ที่ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคปลาและการลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ พบว่า การบริโภคปลา โดยเฉพาะปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาแมคเคอเรล มีการศึกษาวิจัยหลายฉบับที่ชี้ให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาสมองและการทำงานของสมองที่ดีขึ้น



ปลาแซลมอน



ปลาทูน่า



ปลาแมคเคอเรล

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม คำกล่าวที่ว่า “รับประทานปลาแล้วจะฉลาด” ต้องพิจารณาด้วยความระมัดระวัง เพราะความฉลาดหรือความสามารถทางสมองเป็นผลมาจากหลายปัจจัยทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมฯลฯ

แต่เอาเป็นว่าปลาเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ทำให้พัฒนาการทางสมอง ระบบการทำงานของสมองและการเรียนรู้ของมนุษย์ดีขึ้น แม้ว่าปลาจะมีประโยชน์อย่างมากแต่จะให้มานั่งรับประทานเมนูปลาทุกมื้อ หรือทุกวันก็น่าจะเป็นเรื่องยาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักวิทยาศาสตร์หลายสถาบันพยายามค้นหาวิธีการที่จะทำให้การรับ

ประทานปลาเป็นเรื่องง่ายขึ้น จึงเป็นที่มาของการสกัดและวิจัย
น้ำมันปลา

สำหรับน้ำมันปลา (Fish Oil) คือน้ำมันที่สกัดมาจากเนื้อปลา
หรือเนื้อเยื่อของปลา และปลาที่ใช้ในการผลิตเป็นอาหารเสริม มักเป็น
ปลาที่มาจากทะเลลึกที่มีน้ำเย็น เพราะมีปริมาณไขมันที่สูงกว่าปลา
ทั่วไป มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณมาก ปลาที่นิยมใช้ ได้แก่
ปลาแซลมอน (Salmon), ปลาซาร์ดีน (Sardine), ปลา
แมคเคอเรล (Mackerel), ปลาทูน่า (Tuna) โดยเฉพาะปลา
ทูน่าครีบน้ำเงิน (Albacore), ปลาแองโชวี (Anchovy) , ปลาค็อด
(Cod) และน้ำมันตับปลาค็อด (Cod liver oil) ยังเป็นแหล่งของ
กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ดี รวมถึงวิตามินเอและดีด้วย

สถาบันวิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขล
นครินทร์ ได้ทำงานวิจัยหว่านน้ำมันปลา โดยมุ่งเน้นที่ประโยชน์ต่อ
สุขภาพและการประยุกต์ใช้ที่มีศักยภาพในทางการแพทย์ จากงาน
วิจัยดังกล่าวพบว่า ผู้บริโภคมักต้องการประโยชน์หลักจากสารใน
กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้
คือ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid)
ซึ่งจะมีมากในปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาแมคเคอเรล ซึ่งมี
ส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจบางชนิด อาการปวดข้อ การ
อักเสบและช่วยในด้านความจำ โดยเฉพาะ DHA เป็นส่วนประกอบ
สำคัญของสมอง และดวงตาช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง
ในเด็กได้อีกด้วย

ประโยชน์ของน้ำมันปลา

น้ำมันปลามีสารสำคัญ คือ โอเมก้า 3 (Omega 3) ซึ่งประกอบด้วย EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ สมอง และระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาเองได้ จึงต้องมีการบริโภคเสริม เพื่อสุขภาพที่ดี

1 ช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

น้ำมันปลาอุดมไปด้วยกรดไขมันดี ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ อีกทั้งยังต้านการเกาะตัวกันของเกล็ดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ทางแพทย์จึงแนะนำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดกินน้ำมันปลาเป็นประจำ

2 ช่วยเสริมความจำและเพิ่มพลังให้สมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์หรือโรคสมองเสื่อม

กรดไขมัน DHA ในน้ำมันปลาถือเป็นสารอาหารบำรุงสมองชั้นดี ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านความจำ ด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท (Motor Skill) รวมถึงระบบการมองเห็นของจอประสาทตา (Retina)

③ รักษาภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง (Hypertriglyceridemia)

น้ำมันปลาอุดมไปด้วยกรดไขมันอิสระจำพวก DHA และ EPA เป็นไขมันดี ช่วยลดการสะสมของไขมันที่ไม่ดีในเลือด ทางแพทย์ได้นำน้ำมันปลามาทำเป็นยาควบคุมระดับไขมันในเลือด โดยใช้รักษาผู้ที่มีภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

④ ช่วยเสริมสร้างและดูแลสุขภาพกระดูก

น้ำมันปลาไม่ได้มีแค่แคลเซียม วิตามินดี และแมกนีเซียม สารอาหารสำคัญที่ช่วยรักษาความหนาแน่นของกระดูก แต่ยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ชนิด DHA ซึ่งจำเป็นต่อการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงด้วยเหมือนกัน ถ้ากินน้ำมันปลาในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้นได้

⑤ ช่วยบรรเทาอาการของโรคข้อกระดูกอักเสบ

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า กรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา ช่วยบรรเทาอาการของโรคข้อกระดูกอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยทดลองให้อาหารที่มีโอเมก้า 3 สูงกับหนูตะเภาที่เป็นโรคข้อกระดูกอักเสบ พบว่าช่วยรักษาโรคได้ถึง 50% เมื่อเทียบกับหนูที่กินอาหารแบบปกติ

6 ช่วยรักษาสิว

กรดไขมัน EPA และกรดไขมัน DHA ที่พบในน้ำมันปลา มีส่วนช่วยในการผลิตสารโพรสตาแกลน (Prostaglandins) มีหน้าที่หลักในการรักษาฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะเมื่อมีการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจนมากเกินไป จะทำให้ไขมันบนผิวสูงขึ้น ยิ่งทำให้เป็นสิ่วุดตันได้ง่าย การกินน้ำมันปลาเข้าไปปรับระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนก็จะช่วยลดสิ่วลงได้

7 ช่วยชะลอวัย

กรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา ไม่ว่าจะเป็นกรดไขมัน EPA หรือกรดไขมัน DHA ล้วนมีส่วนช่วยในการด้านการอักเสบภายในร่างกาย ซึ่งการอักเสบในร่างกายนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเสื่อมถอย น้ำมันปลาจึงมีสรรพคุณในการช่วยชะลอวัยนั่นเอง

การบริโภคที่เหมาะสม

1. **คนทั่วไป** ควรกินปลาทะเลหรือน้ำมันปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง
2. **ผู้ป่วยโรคหัวใจ** ควรกินน้ำมันปลา 1,000 มิลลิกรัม/วัน
3. **ผู้ป่วยที่ต้องการลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด** ควรกินน้ำมันปลาวันละ 2,000-4,000 มิลลิกรัม

ข้อควรระวัง

ผู้ที่ต้องระมัดระวังในการรับประทานน้ำมันปลา ได้แก่

1. ผู้ที่แพ้ปลาทะเล หรือสารประกอบที่ใช้ในการผลิต สามารถสังเกตจากฉลากของแต่ละยี่ห้อได้
2. ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่ เช่น แอสไพริน เป็นต้น
3. ผู้ที่มีความเสี่ยงเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เลือดหยุดไหลยาก เช่น มีแผลในกระเพาะอาหาร หรือประสงค์จะทำการผ่าตัดในระยะเวลาอันใกล้
4. ผู้ป่วยโรคไต ไม่ควรรับประทานน้ำมันปลาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
5. น้ำมันปลาอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำได้ ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ หรือกินยาลดความดัน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

การศึกษาข้อมูลก่อนที่จะรับประทาน เป็นวิธีที่จะช่วยป้องกันการเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ หรือผลข้างเคียงจากอาหารเสริมได้ หากมีข้อสงสัย ควรสอบถามข้อมูลจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนตัดสินใจบริโภค

อ้างอิง

ภก.ศุภทัต ชุมนุญวัฒน์, ตอบปัญหาเรื่องยาโดยเภสัชกร
หน่วยคลังข้อมูลยา “น้ำมันปลากับน้ำมันตับปลา แตกต่าง
กันอย่างไร และให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง”. ([https://www.
pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=1998](https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=1998)), 8 มีนาคม
2563.), 16 เมษายน 2553.

ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และศาสตราจารย์
เกียรติคุณ ดร.นิตยา รัตนานนท์, น้ำมันปลา (Fish Oil)
([http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/6582/sh-oil-
น้ำมันปลา](http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/6582/sh-oil-น้ำมันปลา)), 6 มีนาคม 2563.

มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA): เคย
ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคปลา
และการลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ : สถาบันวิทยาศาสตร์ชีว
การแพทย์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ดำเนินการวิจัยใน
ด้านต่างๆ ของน้ำมันปลา โดยมุ่งเน้นที่ประโยชน์ต่อสุขภาพ
และการประยุกต์ใช้ที่มีศักยภาพในทางการแพทย์ (การเพาะ
เลี้ยงสัตว์น้ำ AIT).

น้ำมันปลา (Fish Oil) น้ำมันเพื่อสุขภาพ คุณประโยชน์ควรรู้.
(hdmall.co.th/blog/health/fish-oil-benefits)

2

น้ำมันคริลล์ (Krill Oil)

โอเมก้าแห่งท้องทะเล



เคยมีคนถามผมว่า

ควรรับประทานโอเมก้า 3
จากแหล่งไหนถึงจะดีที่สุด

พอมิคำว่ายดีที่สุดอาจจะยังบอกไม่ได้

แต่จากข้อมูลที่ศึกษามาและได้รับการยืนยันที่ชัดเจนจากงานวิจัย สารโอเมก้า 3 จากน้ำมันคริลล์ (Krill Oil) ก็เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่น่าสนใจในระดับตัวท็อปก็ว่าได้

สำหรับ **คริลล์ (Krill)** เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กในท้องทะเล ลักษณะคล้ายกับกุ้งที่วิวัฒนาการมาจากสาหร่ายขนาดเล็ก เป็นกลุ่มของสัตว์จำพวกครัสเตเชียน (Crustaceans) ในกลุ่มของ Euphausiacea ต้นกำเนิดของคริลล์อยู่ที่มหาสมุทรแอนตาร์กติกา เนื่องจากเป็นแหล่งที่มีประชากรคริลล์มากที่สุดในโลก โดยเฉพาะบริเวณขั้วโลกใต้ เพราะมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของคริลล์นั่นเอง

ต่อมาในภายหลังได้มีการค้นพบในมหาสมุทรทั่วโลก เพราะคริลล์คือจุดเริ่มต้นของห่วงโซ่อาหารในทะเลน้ำลึก ซึ่งปกติแล้วพวกมันจะกินสาหร่ายขนาดเล็กและแพลงก์ตอนพืช (Phytoplankton) นอกจากนี้คริลล์ยังเป็นอาหารหลักของสัตว์ใหญ่หลายชนิด เช่น วาฬ แมวน้ำ และนกทะเล

ประเด็นสำคัญที่นักวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจคือเพราะเหตุใดสัตว์น้ำเหล่านี้จึงมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายได้ ทำให้พวกเขาได้เริ่มต้นงานค้นคว้าและวิจัยจนพบว่า คริลล์เป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงสารแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง

จนนำไปสู่การทดลองสกัดน้ำมันคริลล์ โดยการวิจัยของบริษัท Aker BioMarine ซึ่งเป็นผู้ผลิตน้ำมันคลิลล์รายใหญ่ ผู้สนับสนุนการวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันคลิลล์ และเป็นผู้เผยแพร่ผลการศึกษาลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ด้านต่างๆ ของน้ำมันคลิลล์ ส่วนในประเทศไทยเองก็มีหลายสถาบันที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับน้ำมันคลิลล์ เช่น งานวิจัยจากสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาเกี่ยวกับการทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของน้ำมันคริลล์ (krill Oil) และสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และประโยชน์ของน้ำมันคริลล์ เป็นต้น

จากการศึกษา พบว่าน้ำมันคริลล์สามารถช่วยลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ บำรุงสมอง ที่สำคัญน้ำมันคริลล์ยังมีความสามารถในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีกว่าน้ำมันปลา (Fish Oil) ซึ่งเป็นแหล่งโอเมก้า 3 ที่นิยมใช้กันมาก่อนหน้านี้



ประโยชน์ของน้ำมันคริลล์

เนื่องจากน้ำมันคริลล์ (Krill Oil) มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อย่างโอเมก้า 3 (Omega 3) แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) ซึ่งสารโอเมก้า 3 (Omega 3) เป็นไขมันดี คุณสมบัติของน้ำมันคริลล์ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายหลายด้าน ดังนี้

1 ด้านสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด

การบริโภคน้ำมันคริลล์สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ในเลือด ลดคอเลสเตอรอล LDL และเพิ่มคอเลสเตอรอล HDL ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจอย่างมาก เมื่อรับประทานอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังทางหัวใจและหลอดเลือดได้ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคไขมันในเลือดสูง กลุ่มโรคเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) เป็นต้น

2 ด้านการบำรุงสมอง

ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ กรดไขมันโอเมก้า 3 ส่งเสริมสุขภาพของสมอง มีส่วนช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล อาจเป็นประโยชน์ในการรักษาโรคต่างๆ จากความไม่สมดุลของเคมีในสมองเช่น โรคสมาธิสั้น (ADHD), โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) และโรคจิตเภท (Schizophrenia) ซึ่งเป็นความผิดปกติในด้านความคิด การรับรู้ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม

3 ด้านการสร้างภูมิคุ้มกัน

บรรเทาโรคข้ออักเสบ ในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) การใช้น้ำมันคริลล์วันละ 300 มิลลิกรัม สามารถลดอาการปวดข้อ ลดอาการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) ทำหน้าที่ช่วยในการป้องกันการเกิดออกซิเดชัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ข้อต่อ ทั้งยังช่วยทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากข้ออักเสบได้ รวมทั้งยังลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังอย่างกลุ่มอาการการมีประจำเดือน (Premenstrual Syndrome) โรคไต โรคคนแก่ และปัญหาจากความเสื่อมของร่างกายได้

4 ด้านการเสริมสร้างมวลกระดูก

สุขภาพของข้อต่อ กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบในน้ำมันคริลล์ มีประโยชน์ต่อสุขภาพของกระดูก สามารถช่วยให้กระดูกและข้อต่อมีสุขภาพดีและแข็งแรงขึ้น ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า ด้วยคุณสมบัติด้านการอักเสบของกรดไขมันโอเมก้า 3 สามารถช่วยรักษาความหนาแน่นของมวลกระดูก และลดการอักเสบที่ก่อให้เกิดอาการปวดกระดูกและข้อลงได้

5 ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

การศึกษาวิจัยพบว่าการบริโภค กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่สูงขึ้น

จากการเสริมอาหารหรือการบริโภคปลาที่ตาม อาจสัมพันธ์กับความ
เสี่ยงที่ลดลงของมะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม การศึกษา
วิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร European Journal of Cancer Prevention ยัง
พบว่าการบริโภคกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่สูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับ
ความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ลดลง (Colorectal Cancer)

6 ลดน้ำหนักส่วนเกิน

ข้อมูลจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า น้ำมันคริลล์ มีประโยชน์ ในการลดน้ำหนัก เนื่องจากมีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ในความเป็นจริง ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยบ่งชี้ว่า กรดไขมันโอเมก้า 3 สามารถช่วยลดความอยากอาหาร กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน

7 บำรุงผิว

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพผิว ตั้งแต่ผิวไปจนถึงผิวหนังอักเสบ ซึ่งการอักเสบเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพผิวทั่วไปหลายประการ ประโยชน์สูงสุดของน้ำมันคริลล์สำหรับสุขภาพผิวคือ ปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีคุณสมบัติด้านการอักเสบ และแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) ที่พบในน้ำมันคริลล์ เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างมากต่อการดูแลสุขภาพผิวให้ดียิ่งขึ้น ช่วยลดจุดด่างดำ ลดรอยเหี่ยวย่น คงความเนียนนุ่มและเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

การบริโภคที่เหมาะสม

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของปริมาณโอเมก้า 3 ที่รวมกันระหว่าง EPA และ DHA อยู่ที่ 75-100 มิลลิกรัม/กิโลกรัม

ก่อนซื้ออาหารเสริม Krill Oil ผู้บริโภคควรตรวจสอบปริมาณสารแอสตาแซนธิน ซึ่งมีปริมาณมากยิ่งได้ประโยชน์ โดยปริมาณที่สูงกว่า 0.2 มิลลิกรัมต่อน้ำมันคริลล์ 1 กรัม เป็นปริมาณที่เหมาะสมในการช่วยคงสภาพน้ำมันคริลล์ จากการเหม็นหืนได้

ข้อควรระวัง

1. **การแพ้อาหารทะเล** ผู้ที่มีประวัติการแพ้อาหารทะเล ควรระมัดระวังในการบริโภคน้ำมันคริลล์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น ผื่นคัน หายใจไม่ออก หรืออาการแพ้อื่นๆ
2. **ปัญหาเกี่ยวกับเลือด** น้ำมันคริลล์มีคุณสมบัติช่วยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด หรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มบริโภค
3. **สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคน้ำมันคริลล์ เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับความปลอดภัยในกลุ่มนี้

4. ปฏิกริยากับยา น้ำมันคริลล์อาจมีปฏิกริยากับยาบางชนิด เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาลดไขมันในเลือด และยาต้านการอักเสบ ผู้ที่ใช้ยาเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มบริโภคน้ำมันคริลล์

5. ความบริสุทธิ์และคุณภาพ ควรเลือกซื้อน้ำมันคริลล์จากแหล่งที่เชื่อถือได้และได้รับการรับรองคุณภาพ เนื่องจากอาจมีการปนเปื้อนจากสารพิษในทะเลหรือสารเคมีที่ใช้ในกระบวนการผลิต

6. ปริมาณที่เหมาะสม การบริโภคควรอยู่ในปริมาณที่แนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ หรือปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับปริมาณที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล

อย่างไรก็ตาม แม้เราจะทราบว่า น้ำมันคริลล์มีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ผู้บริโภคก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อที่จะบริโภคได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดจากผลข้างเคียงหลังการรับประทานอาหารเสริมน้ำมันคริลล์ได้ครับ



อ้างอิง

วารสาร The Journal of Animal Physiology and Animal Nutrition.

“Krill Oil Benefits: Omega 3s, Research, and Is It for Me?” - ZOE. [joinzoe.com] (<https://joinzoe.com/post/krill-oil-benefits-omega-3-research>), (<https://zoe.com/learn/krill-oil-benefits>).

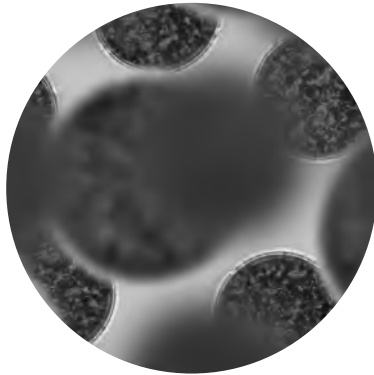
Drugs.com. Omega 3 Polyunsaturated Fatty Acids. Accessed Jan. 21, 2013. (<https://www.drugs.com/mtm/omega-3-polyunsaturated-fatty-acids.html>)

การทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของน้ำมันคริลล์ (Krill Oil). สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

3

แอสตาแซนธิน (Astaxanthin)

สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านทานอนุมูลอิสระ



สาเหตุหนึ่งของโรคเมะเร็งเกิดมาจาก

การเจริญเติบโตผิดปกติของเซลล์อันเป็นผล
สืบเนื่องมาจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน
(Oxidation) ของอนุมูลอิสระ

ด้วยเหตุนี้นักวิทยาศาสตร์จึงได้พยายามค้นหาสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ในหลากหลายรูปแบบ และหนึ่งในสารสำคัญที่น่าสนใจเป็นอย่างมากในขณะนี้คือ **แอสตาแซนธิน (Astaxanthin)** ซึ่งเป็นสารแคโรทีนอยด์สีแดงที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพมากเป็นอันดับต้นๆ ของโลก

สำหรับแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) มีต้นกำเนิดจากแหล่งธรรมชาติ 2 แหล่งหลัก นั่นก็คือ

1 สัตว์น้ำ : พบในสัตว์น้ำหลากหลายชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า กุ้ง ปู เคย โดยเฉพาะในสาหร่ายสีแดงสายพันธุ์ฮีมาโตคอคคัส พลูวียาลิส (Haematococcus Pluvialis) โดยกลไกการสร้างแอสตาแซนธินของสัตว์น้ำและสาหร่ายสีแดง เกิดจากการสังเคราะห์แอสตาแซนธินเอง เพื่อป้องกันตัวเองจากสภาวะแวดล้อมที่เลวร้าย เช่น แสงแดดจัด ความร้อน และความแห้งแล้ง

2 การสังเคราะห์ : ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ด้วยกระบวนการทางเคมี (Synthetic Astaxanthin) แต่ยังมีปริมาณการผลิตและราคาที่สูงกว่าแอสตาแซนธินจากธรรมชาติ

งานวิจัยจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล หัวข้อแอสตาแซนธิน ได้ชี้ให้เห็นว่าร่างกายมนุษย์นั้น ไม่สามารถสร้างสารแอสตาแซนธินขึ้นมาเองได้ จึงจำเป็นต้องได้รับสารชนิดนี้จากการรับประทานเข้าไป ทว่าในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อนั้นร่างกาย

จะได้รับแอสตาแซนธินในปริมาณที่น้อยมาก โดยปริมาณที่พบ
แอสตาแซนธินในแหล่งอาหารตามธรรมชาติอาจแตกต่างกัน เช่น
ปลาแซลมอน 200 กรัม จะมีแอสตาแซนธิน เพียง 1 มิลลิกรัม เท่านั้น

งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักวิทยาศาสตร์
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ที่พบว่า แอสตาแซนธิน มีฤทธิ์
ทางชีวภาพที่หลากหลาย เช่น การต้านอนุมูลอิสระ การต้านการ
อักเสบของเซลล์ นอกจากนี้ยังมีรายงานถึงประโยชน์ต่อร่างกายใน
ด้านต่างๆ ป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนัง ลดอัตราเสี่ยงของการเกิด
ไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน (Diabetic Nephropathy) โรคเส้นเลือดหัวใจ
ตีบ (Atherosclerosis) และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ประโยชน์ของแอสตาแซนธิน

แอสตาแซนธินจัดเป็นสารโภชนาเภสัช (Nutraceutical) ซึ่ง
หมายถึงสารที่จัดอยู่ในรูปอาหาร หรือส่วนประกอบของอาหารที่ให้
ประโยชน์ทางยา จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า แอสตาแซนธิน
มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ดังนี้

1 สร้างภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

แอสตาแซนธินมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซี ถึง
6,000 เท่า และวิตามินอี ถึง 550 เท่า ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ปกป้องเซลล์จากความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระชะลอวัย และ

ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอัลไซเมอร์ ได้เป็นอย่างดี

② ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

แอสตาแซนธินสามารถกำจัดและป้องกันอนุมูลอิสระที่จะมาทำลายผนังหลอดเลือด จึงช่วยยับยั้งการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น แอสตาแซนธินธรรมชาติสามารถลดการเกิดออกซิเดชันของ LDL Cholesterol ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์และไขมันรวม และช่วยเพิ่ม HDL Cholesterol ได้ด้วย

③ ดูแลสุขภาพสมอง

แอสตาแซนธินช่วยปรับปรุงการทำงานของสมอง เพิ่มความจำ ลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน อีกทั้งยังช่วยให้หลับสบายขึ้น ส่งผลให้สมองได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ จึงเป็นการลดอาการปวดไมเกรนด้วย

④ ช่วยดูแลสุขภาพกระเพาะอาหาร

แอสตาแซนธินจะช่วยลดการเกิดการอักเสบในทางเดินอาหาร อันเนื่องมาจากเชื้อ H.pylori อันเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคกระเพาะอาหาร