

สมุนไพรและเครื่องเทศ ที่ดีต่อ...ลำไส้

Herbs and Spices to Boost a Healthier Gut



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

สมุนไพรและเครื่องเทศ ที่ดีต่อ...ลำไส้

อาหารไทย จัดเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยพืชผักและเครื่องเทศสมุนไพร ด้วยภูมิปัญญาด้านองค์ความรู้ตามศาสตร์แพทย์แผนไทยที่ใช้อาหารเป็นยาเพื่อบรรเทาอาการป่วยหรือใช้เพื่อการบำรุงรักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 จึงทำให้เครื่องเทศสมุนไพรอยู่คู่ชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเครื่องเทศไม่เพียงช่วยเพิ่มสีสันกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยเท่านั้นแต่ยังมีประโยชน์กับสุขภาพโดยรวมของเราอีกด้วย ในบทความนี้เราหยิบยก 4 เครื่องเทศและสมุนไพรพื้นบ้านใกล้ตัว ที่ดีต่อสุขภาพระบบย่อยอาหารและลำไส้ เพื่อให้ทุกคนได้นำไปใช้ดูแลสุขภาพตัวเองได้ง่าย ๆ

1. กระเทียม

“ **อลิซิน** ” สารประกอบซัลเฟอร์ที่พบได้ในกระเทียมสดที่มาจากกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์จึงทำให้กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่นิยมใช้ประกอบอาหารในเมนูต่าง ๆ ทั่วโลก



กระเทียม อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา รวมถึงช่วยลดการจับตัวของเกล็ดเลือดลดความดันโลหิตและลดไขมันเลว (LDL-cholesterol) ในเลือดจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้มากถึง 40% [9] กระเทียมในทางการแพทย์ทางเลือกด้วยรสชาติที่เผ็ดร้อนจึงถูกนำไปใช้เป็นยาช่วยขับลมแก้ท้องอืดเฟ้อ [14] การศึกษาผลของกระเทียมต่อระบบทางเดินอาหารในปัจจุบันพบว่ากระเทียมสามารถเพิ่มจำนวนและความหลากหลายของจุลินทรีย์ในกลุ่มกระตุ้นภูมิคุ้มกันในลำไส้ [10] และยังช่วยยับยั้งเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไร (Helicobacter pylori: H.pylori) ที่เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหารรวมถึงช่วยลดอัตราการตายด้วยโรคมะเร็งระบบทางเดินอาหาร ได้อีกด้วย [6, 11]

2. จิง



สมุนไพรเผ็ดร้อน ที่นิยมใช้เป็นยาช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ลดอาหารคั่งเสียดท้องในแพทย์แผนโบราณ กลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มาจากน้ำมันธรรมชาติอย่าง “จิงเจอร์ล” (Gingerol) สารสำคัญที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบย่อยอาหาร และด้านเชื้อแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหารจึงเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งทวารหนักด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดเนื้องอก [16, 2] จิงยังช่วยลดอาการไม่สบายท้องเช่นคลื่นไส้อาเจียนท้องอืดจุกเสียด แน่นท้องได้ [5, 15] สารฟลาโวนอยด์ในจิงยังเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยเพิ่มจำนวนและความหลากหลายของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ได้และมีส่วนช่วยเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก ส่งผลให้การสร้างเม็ดเลือดแดงมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น [12]

3. ขมิ้น

นิยมใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับแกงกะหรี่หรืออาหารพื้นเมืองในภาคใต้ของประเทศไทย ขมิ้นถูกใช้เป็นยารักษาและป้องกันโรคต่างๆ ในแพทย์แผนโบราณ เช่น ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย [1] “เคอร์คูมิน” สารสำคัญในขมิ้น จัดเป็นสารประกอบโพลีฟีนอล ที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยามากมายที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารการศึกษาพบว่า เคอร์คูมินในขมิ้นชันช่วยป้องกันหลอดอาหารอักเสบจากการกรดไหลย้อนได้ รวมถึงช่วยลดการกำเริบเยื่อเมือกในกระเพาะที่เกิดจากการใช้ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) [8] การศึกษายังพบว่าเคอร์คูมินไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันและรักษามะเร็งในระบบทางเดินอาหารแต่ยังรวมไปถึงมะเร็งอื่นๆ ทั้งมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งตับอ่อน [17]



4. พริกไทยดำ

“พิเพอร์รีน” เป็นสารสำคัญที่พบได้ในพริกไทยดำถูกใช้เป็นยารักษาโรคในตำรับยาแพทย์แผนไทย เพื่อรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ อาหารไม่ย่อย และช่วยให้เจริญอาหาร [13] การศึกษาพบว่าพริกไทยมีอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการอักเสบที่มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียป้องกันการโตของเซลล์มะเร็งได้ [3] พริกไทยดำยังช่วยเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารด้วยการกระตุ้นการผลิตน้ำลาย และการหลั่งกรดน้ำดีจากตับที่มีส่วนสำคัญในการย่อยและดูดซึมไขมันอีกด้วย [4] นอกจากนี้พิเพอร์รีนในพริกไทยดำยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ลำไส้ดูดซึมเคอร์คูมินในขมิ้นได้เพิ่มมากขึ้นถึง 2000% [7] ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงควรทานขมิ้นคู่กับพริกไทยดำ

ยังมีพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศอีกมากที่ไม่ได้กล่าวถึง แต่มีประโยชน์กับร่างกายและลำไส้ของเรา หลักการกินอาหารเป็นยาเพื่อผลลัพธ์ในการป้องกันและพลิกผันโรคในระยะยาว อย่างลืมหัวใจสำคัญของการกินให้หลากหลาย เพราะการกินอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ ทำให้เราได้รับสารอาหารเดิมๆ แม้ว่ามันจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวก็อาจจะส่งผลร้ายได้ในท้ายที่สุดการกินพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศในรูปแบบที่เป็นส่วนประกอบของอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้เราได้รับสารอาหารได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ จึงเป็นเหตุผลว่าทำไม สุขภาพของเรา ถึงเริ่มต้นตั้งแต่ในครัว

อ้างอิง :

- [1] Aluwi, M. F. F. M., Huq, A. M., & Hossain, M. A. (2022). Role of turmeric and cinnamon spices in digestive, metabolic, and immune systems. In Nutrition and functional foods in boosting digestion, metabolism and immune health (pp. 209-217). Academic Press.
- [2] Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., ... & Kwon, S. W. (2020). Ginger on human health: a comprehensive systematic review of 109 randomized controlled trials. *Nutrients*, 12(1), 157.
- [3] Ashokkumar, K., Murugan, M., Dhanya, M. K., Pandian, A., & Warkentin, T. D. (2021). Phytochemistry and therapeutic potential of black pepper [*Piper nigrum* (L.) essential oil and piperine: A review. *Clinical Phytoscience*, 7(1), 1-11.
- [4] Damanhour, Z. A., & Ahmad, A. (2014). A review on therapeutic potential of *Piper nigrum* L. Black Pepper: The King of Spices. *Med. Aromat. Plants*, 3(3), 161.
- [5] Giacosa, A., Guido, D., Grassi, M., Riva, A., Morazzoni, P., Bombardelli, E., ... & Rondanelli, M. (2015). The effect of ginger (*Zingiber officinalis*) and artichoke (*Cynara cardunculus*) extract supplementation on functional dyspepsia: a randomised, double-blind, and placebo-controlled clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- [6] Guo, Y., Li, Z. X., Zhang, J. Y., Ma, J. L., Zhang, L., Zhang, Y., ... & You, W. C. (2020). Association between lifestyle factors, vitamin and garlic supplementation, and gastric cancer outcomes: a secondary analysis of a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 3(6), e206628-e206628.
- [7] Hewlings, S. J. and Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*, 22;6(10):92.
- [8] Kwieciński, S., Magierowski, M., Majka, J., Ptak-Belowska, A., Wojcik, D., Sliwowski, Z., ... & Brzozowski, T. (2019). Curcumin: a potent protectant against esophageal and gastric disorders. *International journal of molecular sciences*, 20(6), 1477.
- [9] Nadeem, M. S., Kazmi, I., Ullah, I., Muhammad, K., & Anwar, F. (2022). Allicin, an antioxidant and neuroprotective agent, ameliorates cognitive impairment. *Antioxidants*, 11(1), 87.
- [10] Ried, K. (2020). Garlic lowers blood pressure in hypertensive subjects, improves arterial stiffness and gut microbiota: A review and meta-analysis. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 19, 1472-1478. <https://doi.org/10.3892/etm.2019.8374>
- [11] Wang, Y., Huang, P., Wu, Y., Liu, D., Ji, M., Li, H., & Wang, Y. (2022). Association and mechanism of garlic consumption with gastrointestinal cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Oncology Letters*, 23, 125. <https://doi.org/10.3892/ol.2022.13245>
- [12] Ooi, S. L., Pak, S. C., Campbell, R., & Mancharan, A. (2022). Polyphenol-Rich Ginger (*Zingiber officinale*) for Iron Deficiency Anaemia and Other Clinical Entities Associated with Altered Iron Metabolism. *Molecules*, 27(19), 6417.
- [13] PHARM Database. Pepper. [Online]. Retrieved June 20, 2023, from <https://medplant.mahidol.ac.th/pharm/search.asp>
- [14] The Sub-Committee Thai herbal medicine reference textbook in the Committee on the Protection and Promotion of Traditional Thai Medicine Wisdom. (2022) Garlic (KRA THIAM). *Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine*, 18(1).
- [15] Wang, X., Zhang, D., Jiang, H., Zhang, S., Pang, X., Gao, S., ... & Li, Y. (2021). Gut microbiota variation with short-term intake of ginger juice on human health. *Frontiers in Microbiology*, 11, 576061.
- [16] Yadufashije, C., Niyonkuru, A., Munyeshyaka, E., Madjidi, S., & Mucumbitsi, J. (2020). Antibacterial activity of ginger extracts on bacteria isolated from digestive tract infection patients attended Muhoza Health Center. *Asian Journal of Medical Sciences*, 11(2), 35-41
- [17] Zoi, V., Galani, V., Lianos, G. D., Voulgaris, S., Kyritsis, A. P., & Alexiou, G. A. (2021). The role of curcumin in cancer treatment. *Biomedicines*, 9(9), 1086.