

นมเป็นยาแก้มะเร็งชั้นนรก



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

ขมเป็นยากับมะระจีน



มะระจีน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica charantia* L. รสขมเย็น เป็นเถาเลื้อย มีสรรพคุณ แก้ไข้ แก้ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร สารทุกชนิดใน มะระจีนที่อาจมีส่วนช่วยในการควบคุมการ เปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด โครงสร้างทาง เคมีคล้ายกับอินซูลิน ให้พลังงานเพียง 19-20 กิโลแคลอรี มีวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 และมีวิตามินเอสูง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์และ มีวิตามินซี ต้านอนุมูลอิสระในร่างกายได้ดี ช่วย การทำงานของสมองและระบบประสาท

“

มะระจีน ปลูกที่บ้านที่มีอยู่ทุก ภาค หาได้ง่ายตามรั้วบ้าน ที่ชาว บ้านนิยมนำมาทานกับน้ำพริก ถึงแม้จะมีรสขม แต่มีคุณประโยชน์ มากมายต่อร่างกาย สามารถรับประทานผลดิบหรือนำมาประกอบ อาหารเป็นเมนูต่างๆ ได้อีกด้วย

”



มะระขี้นกช่วยเจริญอาหาร ทานอาหารไม่อร่อย สาเหตุการเบื่ออาหาร สามารถมาได้จากหลายสาเหตุ มะระขี้นกเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณช่วยเพิ่ม ความอยากอาหาร ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทยกล่าวว่า หากมีอาการเบื่ออาหาร ให้กินยาที่มีรสขม แต่เราสามารถเปลี่ยนอาหารให้เป็นยาได้ โดยนำมะระขี้นกมาประกอบอาหาร โดยลวกหรือต้มก่อน เพื่อลดความขมลง หรือสามารถนำมะระขี้นกมาคั้นสดเป็นน้ำดื่มระหว่างวันก็ได้เช่นกัน

มะระขี้นกมีสาร charantin, momocharin และ momordicin มีส่วนช่วยในการควบคุมการลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานได้ ยับยั้งกระบวนการสร้างกลูโคสเพิ่มความไวในการตอบสนองต่ออินซูลินลดการดูดซึม น้ำตาลกลูโคสเข้าสู่ลำไส้เล็ก



จะเห็นได้ว่ามะระขี้นกเป็นพืชที่มีรสขมและสามารถนำมารับประทานเป็นยาได้โดยการนำมาประกอบอาหาร บ่งบอกว่าอาหารเป็นยาอย่างหนึ่งเมื่อพูดถึงรสขมหลายคนคงไม่อยากจะรับประทานแต่รสชาติที่ขมนั้นมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพในทางที่ดี “ขมเป็นยากับมะระขี้นก” เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่อยากแนะนำให้ลองรับประทานกัน

ข้อควรระวัง

มะระขี้นกมีฤทธิ์เย็น จึงไม่ควรกินติดต่อกันนานจนเกินไป เพราะจะทำให้สมดุลของร่างกายผิดปกติ ควรรับประทานผักชนิดอื่นที่มีความหลากหลายเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย และไม่ควรรับประทานมะระขี้นกที่สุก เพราะมีสาร Saponin ในปริมาณมาก หากรับประทานจะทำให้มีอาการท้องร่วง อาเจียน ระบบประสาททำงานผิดปกติ และอาจทำให้เกิดถึงขั้นเสียชีวิต

เอกสารอ้างอิง :

1. กรณ์กัญจน์ ภมรประวัตร :- (2552). มะระขี้นก. สืบค้น 5 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/8931>
2. ณัฐดนัย นุสียงวงศ์, ผกากรอง วัญญ์วิฑู, สุภากรณ ปิติพร, อำนาจ รักขันธ์. (2564). ประสิทธิภาพของเคปซูลมะระขี้นกต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในอาสาสมัครที่มีภาวะก่อนเบาหวาน. เกษตรกรรมคลินิก, 27 (1), 15-27. สืบค้น 5 ตุลาคม 2566, จาก <https://thaidj.org/index.php/TJCP/issue/view/903/139>
3. มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2564). หวานเป็นลม ขมเป็นยา แบบมะระขี้นก. สืบค้น 5 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140114>