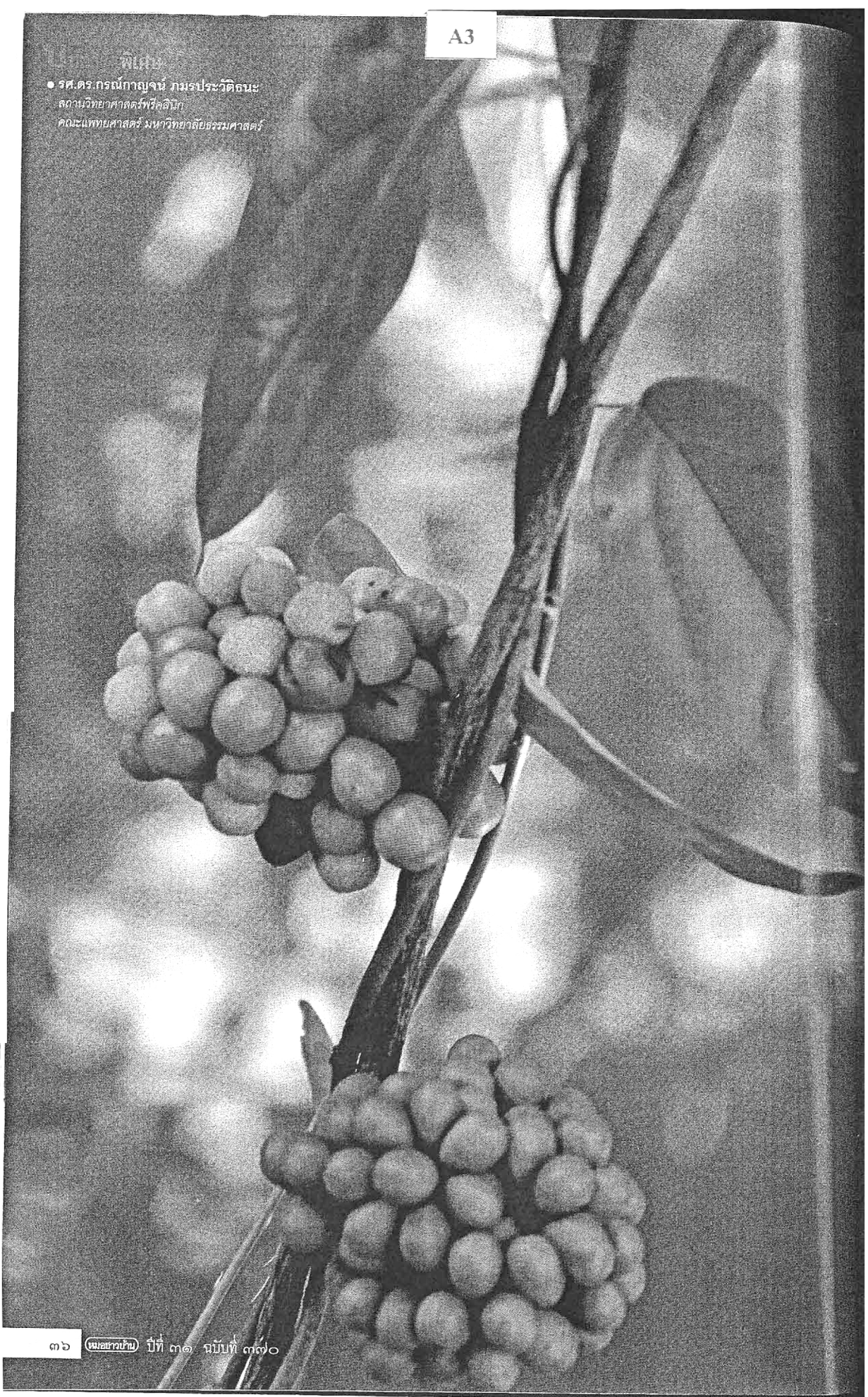


พื้เถา

- จศ.ดร.กรณีกาญจน์ ภมรประวัติชนะ
สถานวิทยาศาสตร์พฤกษานิก
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



๓๖ (พื้เถาบ้าน) ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๓๓๐

กรณีกาญจน์ ภมรประวัติชนะ. “มหัศจรรย์ย่านาง จากสุปหน่อไม่ถึงเครื่องดื่มสุขภาพ” หมอชาวบ้าน 31, 370 (ก.พ. 2553)

มหัศจรรย์ย่านาง

จากซूपหน่อไม้ถึงเครื่องดื่มสุขภาพ

ย่านาง หรือ *Tiliacora triandra* Diels อยู่ในวงศ์ Menispermaceae

ย่านางมีถิ่นกำเนิดในตอนกลางของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พืชวงศ์ย่านางนี้มีราว ๗๐ ตระกูล ส่วนใหญ่เป็นไม้เลื้อยในป่าเขตร้อนและในป่าไม้ผลัดใบในทวีปเอเชียและอเมริกาเหนือ ย่านางพบขึ้นตามป่าผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง ในทุกภาคของประเทศไทย

ภาคกลางเรียก เถาย่านาง เถาหญ้านาง เถาวัลย์เหี่ยว หญ้าภคินี

เชียงใหม่เรียก จ้อยนาง จอยนาง ผักจอยนาง

ภาคใต้เรียก ย่านาง ยานาง ชันยอ ยาดนาง ชันยอ

ภาคอีสานเรียก ย่านาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ย่านางเป็นไม้เลื้อย เป็นเถากลมขนาดเล็กเหนียว มีสีเขียว เถาอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เถาแก่ผิวเรียบมีสีเข้ม มีข้อห่างๆ รากมีขนาดใหญ่มีหัวใต้ดิน

ใบเป็นใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ ใบคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียวฐานใบมน ขนาดใบยาว ๕-๑๐ เซนติเมตร กว้าง ๒-๔ เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบยาว ๑-๑.๕ เซนติเมตร ใบมีสีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

ดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบและตามลำต้น ช่อหนึ่งมี ๓-๕ ดอก ยาว ๒-๕ เซนติเมตร

ต้นเพศผู้จะมีดอกสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน รูปร่างของต้นเพศผู้จะมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกมีขนสั้นๆ ละเอียด ปกคลุมหนาแน่น

ดอกเพศเมียมีขนาดเล็กมาก ขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย สีเหลืองอ่อนหรือเหลืองแกมเขียว

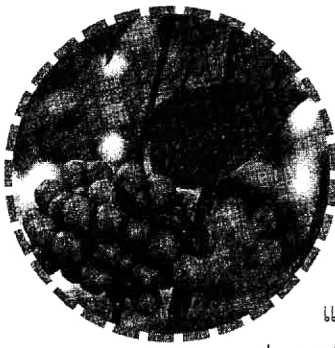
ผลเป็นรูปไข่มีขนาดเล็ก เมื่ออ่อนมีสีเขียว สุกจะมีสีแดงถึงแดง กว้าง ๖-๗ มิลลิเมตร ยาว ๗-๑๐ มิลลิเมตร เมล็ดแข็งรูปเกือบกลม

ย่านางเป็นพืชที่ขึ้นในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดู ขยายพันธุ์โดยการใช้หัวใต้ดิน เถาแก่ที่ติดหัวปักชำยอด หรือการเพาะเมล็ด เป็นไม้ที่ปลูกง่ายโดยปลูกเป็นหลุมหรือยกร่องก็ได้

ใบย่านาง ๑๐๐ กรัม ให้คุณค่าโภชนาการดังนี้

พลังงาน	๙๕	กิโลแคลอรี
เส้นใย	๗.๙	กรัม
แคลเซียม	๑๕๕	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	๑๑	มิลลิกรัม
เหล็ก	๗.๐	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	๓๐,๖๒๕	หน่วยสากล
วิตามินบี ๑	๐.๐๓	มิลลิกรัม
วิตามินบี ๒	๐.๓๖	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	๑.๔	มิลลิกรัม
วิตามินซี	๑๔๑	มิลลิกรัม
โปรตีน	๑๕.๕	เปอร์เซ็นต์
ฟอสฟอรัส	๐.๒๔	เปอร์เซ็นต์
โพแทสเซียม	๑.๒๙	เปอร์เซ็นต์
แคลเซียม	๑.๔๒	เปอร์เซ็นต์

(ข้อมูลจาก สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)



ย่านางใช้เป็นอาหาร

ย่านาง เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหาร และเป็นยามาแต่โบราณ ย่านางมีชื่อทางยาในภาคอีสานว่า “หมื่นปี บ่ เฒ่า” แปลเป็นภาษาภาคกลางว่า “หมื่นปี ไม่แก่”

ใบย่านาง เก็บบริโภคได้ตลอดปี ยอดอ่อนแตกใบมากในฤดูฝน ยอดอ่อนของเถาย่านางใช้กินแกล้มแนมกับอาหารเผ็ด ชาวไทยอีสานและชาวลาวใช้ใบย่านางคั้นเอาน้ำปรุงอาหารต่างๆ ทำให้น้ำซุปร้อนขึ้น เช่น แกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ ย่านางสามารถลดฤทธิ์กรดในกระเพาะได้ ลดความขมของหน่อไม้ และเพิ่มคลอโรฟิลล์และบีตาแคโรทีนให้กับอาหารดังกล่าว

นอกจากนี้ยังใส่น้ำคั้นใบย่านางในแกงเห็ด ต้มเปรอะ แกงขี้เหล็ก แกงขนุน แกงผักอีลอก แกงยอดหอย แกงอีลอก นำไปอ่อมและหมก

ข้อควรระวังคือ ต้องทำให้สุก หรือขยี้ใบย่านางสดกับหมากน้อย กินถอนพิษร้อนต่างๆ ชาวكمพูชาใส่ใบย่านางในแกงต่างๆ

ชาวใต้ใช้ยอด ใบเพสลาด (หมายถึงใบที่ไม่อ่อน ไม่แก่เกินไป) นำไปแกงเลียง แกงหวาน แกงขี้เหล็ก น้ำคั้นจากใบช่วยลดความขมของใบขี้เหล็กได้ นอกจากนี้ยังนำไปผัด แกงกะทิ และหั่นซอยกินกับข้าวยาได้อีก ผลสุกใช้กินเล่น ส่วนชาวเหนือใช้ยอดย่านางอ่อนนำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใบแก่คั้นน้ำนำมาใส่แกงพื้นเมือง เช่น แกงหน่อไม้ แกงแค

ประโยชน์ใช้สอยอื่นๆ น้ำสีเขียวจากใบย่านางใช้ย้อมผ้าได้ ใบใช้เป็นอาหารสัตว์กินพืช เช่น วัว ควาย ส่วนเถามีความเหนียวใช้มัดสัมภาระได้

น้ำตาลไซโลสเป็นองค์ประกอบหลักของสารเหนียวจากน้ำตาลโพลีแซ็กคาไรด์ของใบย่านาง สกัดได้ด้วยน้ำอุณหภูมิ ๘๕ องศาเซลเซียสที่ต้มเป็นเวลานาน สารเหนียวที่ได้มีคุณสมบัติคล้ายไซแลนที่ได้จากสาหร่ายทะเล น้ำตาลโพลีแซ็กคาไรด์นี้เองที่เป็นตัวเพิ่มความหนืดให้แก่อาหารที่ใส่ใบย่านางต้ม

งานวิจัยพบว่า สารสกัดจากใบตำลึงและใบย่านางมีฤทธิ์ระงับปวด

สรรพคุณทางยาดั้งเดิม

จากการค้นคว้ายังไม่พบว่าประเทศใดใช้ย่านางหลากหลายเท่ากับประเทศไทย

ใบย่านาง มีรสจืดขม กินได้ ใช้ถอนพิษผดผื่น แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้รากสาด ใช้พิษ ใช้หัว ใช้กลับข้างเข้ายาเขียว ทำยาพอก ลั่นกระด้าง คางแข็ง กวาดคอก แก้ไข้ผัดดา ใช้ดำแดงเถา

ราก มีรสจืดขม กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ ปรุงยาแก้ไข้ รากสาด ใช้กลับ ใช้พิษ ใช้ผดผื่นแดง ใช้เหนื่อ ใช้ตำพอกเหือดหัด สุกใส ผิดาษ ใช้กาฬ กินแก้พิษเมาเมา แก้เมาสุรา แก้พิษภายในให้ตกลิ้น บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้โรคหัวใจบวม ถอนพิษผดผื่นแดง แก้อาการท้องผูก แก้กำเดา แก้ลม

ภาคอีสานใช้รากต้มเป็นยาแก้ไอสูดไอใส ต้มผื่นและใช้รากย่านางผสมรากหมากน้อย ต้มแก้ไข้มาลาเรีย

รากย่านางเป็นส่วนประกอบสำคัญของยาเบญจโลกวิเชียร ยาดังกล่าวเป็นยาแก้ไข้ใช้รักษาโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ในขณะเริ่มเป็นได้

ย่านางทั้งต้น ปรุงเป็นยาแก้ไข้กลับ แก้ปวด (ปวดท้องเพราะกินอาหารผดผื่นแดง) ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร เช่น เห็ด กลอย ไช้ ใช้รากย่านาง ต้นและใบ ๑ กำมือ ตำผสมกับข้าวสุก (ข้าวเจ้า) ๑-๒ หยิบมือ เติมน้ำ ๑ แก้ว ขยี้คั้นให้น้ำออกมากรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำตาลเล็กน้อย พอกคื่นฉ่าย ต้มให้หมดทั้งแก้วทำให้อาเจียนออกมา จะช่วยให้ดีขึ้น อย่าเอาไปปั่นเพราะย่านางเป็นยาเย็น รับประทานจากอบหมุนเร็วของเครื่องปั่นจะทำให้ฤทธิ์ชีวภาพของใบย่านางสูญหายไป

ใบย่านางมีฤทธิ์ลดการศุญริกในหน่อไม้ได้”

ย่านางมากคุณค่า

ใบย่านางมีรสจืด คุณค่าทางโภชนาการพบว่า ปริมาณสารสำคัญที่มีมากและโดดเด่นในใบย่านางคือ เส้นใยอาหาร แคลเซียม เหล็ก บีตาแคโรทีน และ วิตามินเอ

การทดสอบฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้าน ไทย จำนวน ๖ ชนิด ได้แก่ ผักกูด ผักติ้ว ผักปลังขาว ย่านาง ผักเหมียง และผักหวานบ้าน โดยการสกัดสาร สำคัญด้วยแอลกอฮอล์จากผักแต่ละชนิด ทดสอบฤทธิ์ ด้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากผักทั้ง ๖ ชนิดเปรียบ เทียบกับตัวควบคุม วิตามินซี และวิตามินอี สารสกัด จากย่านางส่วนที่ละลายน้ำและส่วนที่ไม่ละลายน้ำให้ค่า IC50 ๔๙๙.๒๔ และ ๗๗๒.๖๓ ไมโครกรัม/มิลลิลิตร ตามลำดับ เมื่อเทียบกับค่าที่ได้จากวิตามินซี และ วิตามินอีที่ IC50 ๙.๓๔ และ ๑๕.๙๑ ไมโครกรัม/ มิลลิลิตร ตามลำดับ

สารสกัดใบย่านางมีสารฟีนอลิกเป็นสารสำคัญ งานวิจัยจากต่างประเทศพบว่า สารฟีนอลิกหลักในใบ ย่านางคือ กรดพาราไฮดรอกซีเบนโซอิก (p-hydroxy benzoic acid) มินเนโคไซด์ (minecoside) สารกลุ่มฟลาโวน ไกลโคไซด์ อนุพันธ์กรดซินนามิก (flavones glycoside cinnamic acid derivative) และโมโนอีพอกซีบีตาแคโรทีน (monoepoxy-beta-carotene)

ข้อมูลโภชนาการกล่าวว่า ใบย่านางมีปริมาณ ธาตุเหล็กสูง

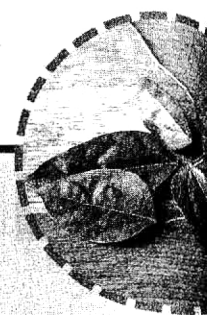
ธาตุเหล็กในอาหารแบ่งออกได้เป็น ๒ รูปแบบ คือ เหล็กที่อยู่ในรูปของฮีมพบในเนื้อสัตว์ซึ่งร่างกายสามารถ ดูดซึมได้ดี และเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของฮีม พบในธัญพืช ผัก ผลไม้ ร่างกายดูดซึมได้ไม่ดี

การดูดซึมเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของฮีมขึ้นกับสาร อื่นในอาหาร ได้แก่ วิตามินซี ซึ่งช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็ก ส่วนไฟเตตและเส้นใยอาหาร มีผลยับยั้งการดูดซึมเหล็ก



งานวิจัยในประเทศไทยเพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ เหล็ก วิตามินซี ไฟเตต เส้นใยอาหาร และชีวปริมาณ ออกฤทธิ์ของเหล็กในผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียง เหนือ พบว่าใบย่านางมีปริมาณวิตามินซีสูงที่สุด และมี เส้นใยอาหาร ที่ ๖.๕๖ กรัมต่อ ๑๐๐ กรัมน้ำหนักแห้ง และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเหล็ก วิตามินซี ไฟเตต และเส้นใยอาหาร พบว่าปริมาณ วิตามินซีมีความสัมพันธ์กับปริมาณเส้นใยอาหารใน ทางบวก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ทำให้ เห็นว่าใบย่านางเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่สามารถดูดซึมได้ ดีโดยร่างกาย เพราะมีวิตามินซีปริมาณสูง ช่วยการดูด ซึมธาตุเหล็กดังกล่าว

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งในประเทศไทยตรวจสอบฤทธิ์ ระบุปวดและฤทธิ์ด้านการอักเสบของพืชผักพื้นบ้าน อีสาน ๑๐ ชนิด การตรวจหาฤทธิ์ระบุปวดโดยใช้ writhing test และ tail flick test สำหรับการตรวจฤทธิ์ ด้านอักเสบ ใช้ rat hind paw edema model



น้ำใบย่านาง

- ใบย่านางประมาณ ๒๐ ใบ
- น้ำต้มสุก (ไม่ร้อน) ๓ แก้ว (๖๐๐ มิลลิเมตร)

นำใบย่านางสดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือชงใบย่านางกับน้ำ กรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ
สี่ถ้วย ต้มครั้งละ ๑/๒ ถึง ๑ แก้ว วันละ ๒-๓ เวลา ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง

เนื่องจากใบย่านางมีกลิ่นเหม็นเขียว จึงอาจใส่ใบเตยหอม ๓ ใบ ใบบัวบก ๑ กำ และดอกอัญชัญ
๑๐ ดอกลงไปด้วยเพื่อแต่งรสและกลิ่น ถ้าแช่ในตู้เย็นควรดื่มภายใน ๓-๗ วัน

ผลการทดสอบใช้สารสกัดพืชผักพื้นบ้านด้วยน้ำ
ขนาด ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัวของหนูเพศผู้ ๑ กิโลกรัม พบ
ว่าสารสกัดจาก ใบตำลึง ใบย่านาง ผักตบชวา ผักกาด
ฮิ้น มะระขี้นก ผักชะพลู และผักชีลาว มีผลลดการเกิด
writhing ในหนูร้อยละ ๓๕-๖๔ ($p < 0.05$)

การทดสอบฤทธิ์ระงับปวดด้วย tail flick test พบ
ว่าสารสกัดจากใบตำลึงและใบย่านางมีฤทธิ์ระงับปวด
จากนั้นคัดเลือกสารสกัดที่มีฤทธิ์มากที่สุด ๔ ชนิด ได้แก่
ใบตำลึง ใบย่านาง ผักตบชวา และผักกาดฮิ้นมาทำการ
ทดสอบฤทธิ์ต้านการอักเสบโดยใช้คาราจีแนนเป็นสาร
กระตุ้น พบว่าสารสกัดทั้ง ๔ ชนิดไม่มีฤทธิ์ต้านอักเสบ
ในสัตว์ทดลอง ผู้วิจัยเชื่อว่าสารสกัดจากใบตำลึงและ
ใบย่านางอาจจะออกฤทธิ์ระงับปวดต่อระบบประสาท

ส่วนงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลในห้องทดลอง
ขั้นต้นพบว่า สารสกัดใบย่านางมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของ
ของรีเซปเตอร์ที่ขนคอเลสเทอรอลเข้าสู่ตับ แต่ไม่ทราบ
ว่าจะมีผลลดคอเลสเทอรอลในเลือดของระบบร่างกาย
หรือไม่ การค้นพบนี้อาจเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติของ
ย่านางที่ใช้รักษาโรคหัวใจมาแต่โบราณได้ หากแต่ต้อง
มีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

งานวิจัยทางเคมีพบว่า รากย่านางมีอัลคาลอยด์
หลายชนิด ได้แก่ Tiliacrine, Tiliacrinine, Nortiliacrinine
A, Tiliacotinine 2-N-oxide, Tiliandrine, Tetraandrine,
และ D-isochondendrine การทดลองในห้องปฏิบัติการ
พบว่าสารสกัดจากรากย่านางมีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย
ฟัลซิพารัมในหลอดทดลอง สารที่มีฤทธิ์ดังกล่าวคือ
Tiliacrine และ Tiliacrinine

กระแสน้ำย่านาง

ปัจจุบันมีกระแสการบริโภคน้ำย่านางคั้นปั่นเลิ
กล่าวกันว่ารักษาโรคได้มากมาย เช่น ลดน้ำตาลในเลือด
ความดันโลหิตสูง อาการตกเลือดในมดลูก โรคเกาต์
โรคเชื้อราทำลายเล็บ อาการริดสีดวงทวาร หรือเป็น
ผื่นคัน

กล่าวกันว่าโรคเหล่านี้เกิดจากภาวะไม่สมดุล
แบบร้อนเกิน เชื่อกันว่ายังสามารถใช้น้ำย่านางมาสระผม
ช่วยให้ศีรษะเย็น ผดผื่นคันหรือชะลอผมหงอก ผสม
ดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากให้เหลวพอประมาณ ทาใต้
ผ้า ตุ่ม ผื่นคัน พอกฝีหนองลดอาการผื่นคันได้อีกด้วย

ย่านางเป็นยาเย็น ในปริมาณที่มีผู้ดื่มรักษาโรค
เป็นปริมาณสารสกัดน้ำที่ไม่เข้มข้นมากนัก คล้ายกับ
เติมน้ำใบเตยเพื่อความชื่นใจดับกระหาย แต่ไม่มี
รายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศสนับสนุนการ
ใช้งานดังกล่าว เพราะประเทศตะวันตกไม่มีต้นย่านาง
ให้ศึกษา

การศึกษาพิษวิทยาในประเทศไทยพบว่า ระยะ
สั้นสารสกัดใบย่านางไม่มีพิษต่อหนูทดลอง คิดว่าดื่ม
เครื่องดื่มธรรมชาติใรร้านตาลเป็นทางเลือกใหม่ได้เสีย
ถ้าสุขภาพดีขึ้นหายจากโรคภัยไข้เจ็บด้วยก็เป็นของ
แถมที่มีค่ายิ่ง

สูตรน้ำใบย่านางที่นำเสนอนี้ได้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ขอขอบคุณที่มาของข้อมูลด้วย

