

น้ำสมุนไพร ยอดฮิต & เชื่อ COVID-19

สถานการณ์การระบาดของเชื้อ COVID-19 ในปัจจุบัน คงปฏิเสธไม่ได้ว่าการแพร่กระจายนั้นเร็ว และเป็นวงกว้าง ความหวังที่จะลดการติดเชื้อก็คือวัคซีนและยารักษาโรค ที่จะสามารถหยุดยั้ง ลดจำนวนผู้ติดเชื้อ และลดความรุนแรงให้แก่ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 ได้

ทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศต่างมุ่งมั่นที่จะคิดค้นพัฒนาทั้งวัคซีน และยารักษาโรค จนในขณะนี้เราก็ได้วัคซีนจากหลากหลายผู้ผลิต ที่มีประสิทธิภาพในระดับหนึ่งเพื่อป้องกัน หรือลดความรุนแรงเมื่อได้รับเชื้อ COVID-19 แต่ทั้งนี้ในหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทย ยังคงไม่หยุดคิดค้นยาสำหรับรักษาผู้ติดเชื้อ COVID-19 ทั้งการทดลองรักษาด้วยยาต้านไวรัสต่าง ๆ ที่เคยผลิตออกมาใช้กับไวรัสตัวอื่น แต่นำมาลองรักษากับผู้ป่วย COVID-19 ซึ่งใช้ร่วมกับยาอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา รวมทั้งการคิดค้นหาสารสกัดต่าง ๆ จากพืชที่มีมากตามท้องถิ่น หรือเป็นวัตถุดิบที่มีตามครัวเรือน และเหตุผลของการหยิบยกน้ำสมุนไพรไทยมาศึกษาหาข้อมูลในการทดลองผลิตเป็นยาด้านไวรัสนี้เอง ทำให้คนไทยมองเห็นถึงความสำคัญของวัตถุดิบที่มีในบ้านเรา



น้ำต้มแก่นฝางแดง : แก้อาการไอ แก้หวัด

ด้วยงานวิจัยสมุนไพรไทยที่หลากหลาย ทำให้คนไทยหันมาสนใจศึกษาหาข้อมูลสรรพคุณสมุนไพรไทยมากขึ้น เพราะอาจจะเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งสำหรับคนไทย หากมองเข้าไปในครัวบ้านเราเอง วัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารบางอย่าง นอกจากจะทำให้อาหารของเรามีกลิ่นรสสัมผัสที่ดีแล้ว บางอย่างก็เป็นสมุนไพรที่เรากินอยู่แทบทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นหัวหอมแดง กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ เป็นต้น และสมุนไพรไทยเหล่านี้ก็มีสรรพคุณหลักคล้าย ๆ กัน คือ ช่วยบรรเทาอาการไอ แก้หวัด คัดจมูก นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญ อาทิ เควอซีติน (quercetin) เคมเฟอรอล (kaempferol) อัลลิซิน (Allicin) จินเจอร์อล (gingerol) ที่มีส่วนช่วยด้านการอักเสบ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ไม่แปลกที่คนไทยจะนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในเวลานี้ และอีกหนึ่งความภาคภูมิใจเมื่อนักวิจัยไทย จากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาค้นคว้าจนพบว่าสารสกัดที่ได้จากกระชายขาว ได้แก่ แพนดูราทินเอ (Panduratin A) และพิโนสโตรบิน (Pinostrobin) สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัส COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถึงอย่างนั้น การค้นคว้านี้ยังคงอยู่ภายใต้การทดลอง เพื่อพัฒนาให้มีความปลอดภัยมากขึ้น หากต้องนำมาใช้กับผู้ป่วยจริง ๆ

เมื่อเรารู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทยอย่างนี้แล้ว ทำให้ทุกวันนี้มีหลายคนดัดแปลงสมุนไพรไทยออกมาเป็นเครื่องดื่มที่มีการปรุงแต่งกลิ่นรสเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น เพื่อหวังป้องกันโรค หรือเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จริง ๆ แล้ว การที่เราจะค้นดื่มกินก็คงจะไม่ผิด เพียงแต่เราควรศึกษาถึงปริมาณที่ควรบริโภคของสารสำคัญที่มีในวัตถุดิบนั้น เพราะอะไรที่มากเกินไปก็มักจะทำให้เกิดโทษด้วยเช่นกัน และสารบางอย่างก็อาจจะมึนตึ๊งกับยาบางตัว ที่ส่งผลกระทบต่อตับ หรือเพิ่มฤทธิ์ของยา ซึ่งจะส่งผลเสียกับบุคคลนั้น ๆ มากกว่าได้ประโยชน์ อีกทั้งเมื่อนำมาปรุงแต่งเป็นเครื่องดื่มที่ผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำตาล ก็อาจจะส่งผลเสียกับผู้ป่วยบางกลุ่ม อย่างเช่น ผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อทำให้รสชาติดีขึ้นผู้ป่วยก็จะกินได้มากขึ้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นด้วย

หากพิจารณาถึงการป้องกัน หรือการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อาจทำให้เรามองหาแต่ข้อดีของวัตถุดิบนั้น ๆ จนลืมนึกถึงปริมาณที่สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัยจนกลายเป็นโทษแทน และจะดีกว่าไหมถ้าเราเปลี่ยนสมุนไพรเหล่านั้นให้มาเป็นส่วนประกอบหนึ่งในอาหารเพื่อเพิ่มกลิ่นรสสัมผัสที่ดี ให้กับอาหาร เพราะกลิ่นรสสัมผัสที่ดีจะช่วยให้เราใช้เครื่องปรุงน้อยลง ร่วมกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้เราได้คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เชื่อได้ว่าเมื่อร่างกายเราแข็งแรง เราก็จะมีภูมิคุ้มกันที่ดีได้ค่ะ



น้ำกระชายปั่น : บำรุงร่างกาย เพิ่มความสดชื่น