

# คม·ชิต·ลิก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4346 วันศุกร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 22



## 'พริกไทย' สมุนไพรป้องกันโรคอัลไซเมอร์

**พริกไทย** (Pepper) หรือ "พริกน้อย" มีถิ่นกำเนิดอยู่ในอินเดีย และเป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศไทยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้กลายเป็นผู้ผลิตและส่งออกพริกไทยรายใหญ่ที่สุดของโลกไปแล้ว

พริกไทย จัดเป็นเครื่องเทศรสเผ็ดที่ใช้ในวิถีประจำวันของคนไทยมาช้านาน มีตำรับอาหารมากมายที่จะขาดพริกไทยไม่ได้ เช่น แกงเลียง หัวปลี และสำหรับการใช้เป็นยารักษา พริกไทยเป็นสมุนไพรที่ปรากฏอยู่ในตำรับยาจำนวนมากที่สุดชนิดหนึ่ง อาทิ ตำรับยาเถื่อน ตำรับยาแก้จุกเสียด ตำรับยาแก้กษัย ตำรับยาแก้ทางเสมหะ หอบหืด ตำรับยาแก้ชาง ตำรับยาแก้ริดสีดวง ซึ่งจะต้องมีพริกไทยเป็นตัวยาคู่ด้วยเสมอ

เป็นที่น่าสังเกตว่า พริกไทย เป็นสมุนไพรที่ไม่ใช้เป็นยาคู่เดี่ยวใด ๆ หรือแม้แต่ในการทำกับข้าวพริกไทยก็ยังต้องเข้าคู่กับเครื่องเทศอื่นๆ เช่น ปลาทอดขมิ้นก็จะต้องใส่พริกไทยด้วย หรือยามหากำลังปลาช่อนซึ่งเป็นยาบำรุงทำนารายในอดีตก็นำพริกไทยก่อนยัดท้องปลาช่อนเอาไปตากๆ ง่ายๆ จนกรอบแล้วบดไว้ละลายน้ำผึ้งกิน เช่นเดียวกับตำรับยาบำรุงเหงือกปลาหมอ หรือยาบำรุงบวบ ก็ต้องมีพริกไทยอยู่หนึ่งส่วนต่อสมุนไพรเหล่านี้สองส่วน หมอยาพื้นบ้านมักจะสั่งสอนลูกศิษย์ว่า พริกไทยเป็นยาเสริมพลังยาตัวอื่นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน เช่น ตำรับยาขับปัสสาวะต้องใส่พริกไทยลงไปด้วยเจ็ดเม็ด

จากการศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า พริกไทยช่วยให้ระบบการดูดซึมสารอาหารและตัวยาต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เช่น เมื่อให้ไขมันร่วมกับพริกไทย จะทำให้สารเคอร์คิวมินและสารเบต้าแคโรทีนในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันพริกไทยจะออกฤทธิ์ต่อทางเดินอาหารได้ดี ก็ต้องมีพริกหรือขมิ้นอยู่ด้วย

พริกไทยเป็นสมุนไพรสร้อน แก้โรคที่เกิดจากธาตุไฟพร่อง เช่น ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้โรคที่เกิดจากธาตุน้ำ และธาตุลมกำเริบ พริกไทยเป็นเครื่องยาที่ตามพระสูตรในพระพุทธศาสนาอนุญาตให้พระภิกษุเก็บไว้รักษาตัวได้ และยังอยู่ในตำรับยาของอายุรเวทที่ใช้กันมาประมาณ

4,000 ปี คือ ตรีภูก ซึ่งยาตำรับนี้ประกอบด้วยพริกไทย ดีปลี จิงแห้ง จึงเหมาะเป็นตำรับยาในการดูแลสุขภาพในฤดูฝนซึ่งน้ำมากและเสมหะกำเริบได้ง่าย ส่วนในตำรับยาอายุรเวทของอินเดียมีการใช้พริกไทยทั้งในรูปแบบผงพริกไทยและสารสกัดพริกไทย ในการรักษาแบบพื้นบ้านสำหรับโรคต่างๆ ตั้งแต่ อัมพฤกษ์ อัมพาต คอเจ็บ ไอ คออักเสบ จนถึงปวดฟัน ซึ่งเป็นสรรพคุณที่ใช้กันอยู่ในยุโรปโบราณด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันมีรายการศึกษาฤทธิ์ของพริกไทยพบว่าสารออกฤทธิ์ของพริกไทย คือ สารไพเพอริน (Piperine) ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและลำไส้ทำงานดีขึ้น และกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารหลั่งน้ำย่อยเพื่อย่อยโปรตีน ไขมัน และแป้ง โดยเฉพาะกลุ่มที่ย่อยโปรตีนได้จะมีมากเป็นพิเศษ ซึ่งสารไพเพอรินนี้ ยังเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น เซเลเนียม วิตามินบี เมตาแคโรทีน เคอร์คูมิน รวมทั้งสารอาหารอื่นๆ และเนื่องจากเป็นสารให้ความร้อน จึงช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น เพิ่มการเผาผลาญอาหารต่างๆ ทำให้ร่างกายได้พลังงานมากขึ้น เพิ่มการผลิตสารในสมองที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

ฤทธิ์ที่สำคัญๆ ของสารไพเพอรินในพริกไทย ยังรวมถึงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านการชัก ด้านมะเร็ง การที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระทำให้พริกไทยมีแนวโน้มว่า จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่า สารสกัดด้วยน้ำของพริกไทยมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ฉะนั้นแกงเลียงซึ่งเป็นเมนูที่หนักพริกไทยจึงน่าจะเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกอย่างหนึ่ง

**ตำรับยา**

**ยาแก้ลมจุกเสียด**

ใช้ดีปลี 1 ส่วน, พริกไทย 1 ส่วน, กระวาน 1 ส่วน, กานพลู 1 ส่วน, หัสศุณ 1 ส่วน, ผิวมะกรูด 1 ส่วน เอาเท่าๆ กัน บดละลายน้ำร้อนกินครั้งละ 1 ช้อนชา แก้วน้ำนอก จุดเสียดอาหารไม่ย่อย

**ยาอายุวัฒนะ**

ใช้ขมิ้น 6 บาท, กระเทียมแดง 3 บาท, พริกไทยอ่อน 2 บาท, จิงแห้ง 1 บาท, ลูกข่อยหนักเท่าๆ ทั่วหลาย, ยาตำหนัก 3 บาท ยาทั้งหมด

ตากแดดให้แห้ง ทำเป็นยาผง รับประทานครั้งละ 1  
ช้อนชา วันละ 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้งก็ได้ ระยะเวลาหนึ่ง  
รับประทานหนึ่งเดือน โรคภัยทาทหมด จะมีผิวพรรณ  
วรรณะผ่องใส กลับเป็นหนุ่มเป็นสาว

#### **ยามหากำลังปลาช่อน**

ใช้ปลาช่อนตัวโตๆ ทั้งเกลือด เอากริกไทยดองอัด  
ท้องปลาให้เต็ม แล้วนำไปย่างไฟพอสุก จากนั้น นำ  
ไปตากแดด พอแห้งสนิทไปย่างไฟอ่อนๆ ให้แห้งกรอบ  
แล้วนำไปบดให้ละเอียด ระยะเวลาหนึ่ง ปี้นอกกษอน  
ขนาดปลาช่อนตัวก้อย กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 เวลา  
ท่านชายจะมีกำลังวังชา

#### **ยาแก้เสมหะ และหอบ**

ใช้ตรีภุก 1 ส่วน, สมอไทย 1 ส่วน, เกอื่อ  
สิ้นเธาร 1 ส่วน ตำเป็นผงระยะเวลาหนึ่ง หรือน้ำส้มঝ  
น้ำส้มท่า น้ำมะกรูด น้ำขิง น้ำตะไคร้ก็ได้

**ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร**  
**หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม**  
**โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**  
**โทร. 0-3721-1289**