

ใบย่านาง

ใบย่านางหรือย่านาง เป็นไม้เลื้อยขนาดเล็กที่คนโบราณนิยมนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการทำอาหาร โดยเฉพาะส่วนของใบที่นิยมนำมาตำหรือบดเพื่อคั้นน้ำจากใบมาใช้สำหรับปรุงอาหารทำให้เพิ่มรสชาติ มีรสหวานธรรมชาติ สีอาหารเขียวเข้มออกดำ และมีลักษณะข้นเป็นยาง

ย่านาง (Yanang) เป็นพืชในวงศ์ Menispermaceae มีชื่อชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels ชื่อพื้นเมือง ได้แก่ หญ้าภคินี, เถาย่านาง, เถาวัลย์เขียว, เถาหญ้านาง (ภาคกลาง) ผักจอยนาง, จ้อยนาง, จอยนาง (ภาคเหนือ) ย่านาง, ยานาง, นางวันยอ, ขันยอยาด (ภาคใต้) ย่านาง (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

• ลำต้นต้น

ย่านาง เป็นไม้เลื้อย มีเถากลมเล็ก สีเขียว เถายาวได้มากกว่า 5-10 เมตร เถามีลักษณะเหนียว เถาอ่อนมีสีเขียวอ่อน เมื่อจะสีเขียวเข้ม และมีข้อห่าง

• ราก

รากใต้ดินมีขนาดใหญ่กว่าเถา 1-2 เท่า มีลักษณะเป็นรากยาว สีน้ำตาล แตกแขนงเป็นรากฝอย ด้านข้างแบบห่างๆ สามารถชอนไชในดินได้ลึกมากกว่า 1-2 เมตร

• ใบ

ใบมีลักษณะเป็นใบเดี่ยว แตกออกข้างลำต้นแบบสลับกันคนละข้าง ใบมีลักษณะเป็นรูปไข่ ขอบขนานปลายใบเรียว ส่วนฐานใบมน ใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ก้านใบยาว 1.0-1.5 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ไม่เป็นหยัก ผิวใบมีลักษณะเป็นมัน และเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบอ่อนมีสีเขียวอ่อนออกเหลือง สีเขียวอ่อน และสีเขียวแก่ตามลำดับเมื่ออายุใบมากขึ้น

• ดอก

ดอกมีการแยกเพศคนละต้น ไม่มีกลีบดอก ออกดอกเป็นช่อ บริเวณลำต้น และซอกใบ ดอกหนึ่งช่อมีดอกประมาณ 3-5 ดอก แต่ละดอกยาว 2-5 เซนติเมตร ดอกเพศผู้มีสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน ดอกย่อยมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกมีขนสั้นๆปกคลุม ส่วนดอกเพศเมียจะมีขนาดเล็กมาก ใหญ่กว่าเมล็ดงาเล็กน้อย มีสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองแกมเขียว

“ใบย่านาง” [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558] เข้าถึงจาก <http://puechkaset.com/>

• ผล

ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ ขนาดเล็ก สีเขียวอ่อนเมื่อติดผลใหม่ เขียวเข้มเมื่อแก่ และมีสีส้มถึงแดงเมื่อสุก และจะดำเมื่อสุกจัดจนถึงผลร่วง ผลมีขนาด กว้าง 6-7 มิลลิเมตร ยาว 7-10 มิลลิเมตร เมล็ดด้านใน แข็ง มีรูปคล้ายเกือกม้า

สารเคมีที่พบในย่านาง

สารสำคัญที่พบในใบย่านางส่วนมากจะเป็นสารในกลุ่มฟีนอลิก (phenolic compound) ได้แก่ มิเนโคไซด์ (minecoside), กรดพาราไฮดรอกซีเบนโซอิก (p-hydroxy benzoic acid) และสารในกลุ่มฟลาโวนโกลโคไซด์ ได้แก่ สารโมนออีพอกซีบีตาแคโรทีน (monoepoxy-beta-carotene) และอนุพันธ์ของกรดซินนามิก (flavones glycoside cinnamic acid derivative) ส่วนสารอัลคาลอยด์ (alkaloid) ได้แก่ ทิเลียโครีน (tiliacorine), ทิเลียโครินิน (Tiliacorinine), นอร์ทิเลียโครินิน (nor-tiliacorinine) และ tiliacorinin 2,-N-oxide พบได้ทั้งในราก และใบย่านาง

คุณค่าทางอาหาร

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานต่างๆ ได้ศึกษาปริมาณสาร และคุณค่าทางอาหารในใบย่านาง พบว่า ประกอบด้วยสารหลายชนิด ได้แก่

คุณค่าทางอาหาร (ใบย่านาง 100 กรัม)

- พลังงาน 95 กิโลแคลอรี
- เส้นใย 7.9 กรัม
- แคลเซียม 155.0 กรัม
- ฟอสฟอรัส 11.0 มิลลิกรัม
- เหล็ก 7.0 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 30625 (IU)
- วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง 0.36 มิลลิกรัม
- ไนอาซิน 1.4 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 141.0 มิลลิกรัม

- ไขมัน 8.46%
- ไขมัน 1.26%
- โปรตีน 15%
- น้ำตาลทั้งหมด 59.47%

- แคลเซียม 1.42%
- ฟอสฟอรัส 0.24%
- โพแทสเซียม 1.29%
- กรดยูเรนิค 10.12%
- โมโนแซคคาไรด์ %
- แร่โมโนส 0.50%
- อะราบิโนส 7.70% (หน่วยเปอร์เซ็นต์ (ใบย่านาง 100 กรัม/น้ำหนักแห้ง))

- กาแลคโตส 8.36%
- กลูโคส 11.04%
- ไซโลส 72.90%

น้ำที่คั้นใบย่านางจะมีลักษณะขุ่นเหนียว โดยพบว่า สารขุ่นเหนียวนี้เกิดจากน้ำตาลโพลีแซคคาไรด์ เมื่อผ่านความร้อนจะมีคุณสมบัติคล้ายไซแลน มีลักษณะเป็นยางเหนียว เหมือนยางเหนียวของสาหร่ายทะเล สามารถเพิ่มความหนืด และรสหวานให้แก่อาหารได้

Laohabutr (2000) ได้ศึกษาปริมาณไฟเลต ธาตุเหล็ก วิตามินซี และเส้นใยอาหารในใบย่านาง พบว่า ใบย่านางมีวิตามินสูงที่สุดถึง 164.168 มิลลิกรัม/100 กรัม และมีธาตุเหล็กสูง

Phadungkit และคณะ (2012) ได้ศึกษาค่าการต้านอนุมูลอิสระของผัก 5 ชนิด พบว่า ใบย่านางมีเปอร์เซ็นต์ของกระแสในการเกิดปฏิกิริยาที่ 50% 14.51 + ไมโครกรัม/มิลลิตร ของสารทรินเทอร์ปีน (triterpenes) ซาโปนิน (saponins) และฟลาโวนอยด์ (flavonoid) แสดงให้เห็นว่าสารสกัดจากใบย่านางมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ดี

สรรพคุณย่านาง

ในภาคอีสานที่นิยมนำใบย่านางมาประกอบอาหารมาก โดยเฉพาะแกงหน่อไม้ และเมนูอาหารอื่นที่ใช้หน่อไม้ เนื่องจากสารในใบย่านางมีฤทธิ์ต้านกรดยูริกในหน่อไม้ได้ ทำให้หน่อไม้มีรสชาติน่ารับประทานขึ้น โดยคนอีสานโบราณเรียกใบย่านางในด้านสมุนไพรทางยาวว่า “หมื่นปี บ่เฒ่า”

ราก :

นำรากมาต้มดื่มแก้ร้อนใน แก้ตับกระหาย บรรเทาอาการไข้ ใช้รากสด อีสุกอีใส ฝีดาษ ถอนพิษเมาค้ำ เมาสุรา บรรเทาอาการท้องผูก ท้องเสีย บำรุงหัวใจ ถอนพิษ และลดพิษจากพืช สัตว์ และสารเคมีในร่างกาย

ลำดับ :

ลำดับนำมาต้มหรือบดคั้นน้ำดื่ม บรรเทาอาการไข้ชนิดต่างๆ ลดพิษร้อน พิษจากพิษ เห็ด และลดสารพิษยาฆ่าแมลงในร่างกาย

ใบ :

นำใบมาบดคั้นน้ำสด หรือนำมาต้มน้ำดื่ม รวมถึงใบตากแห้งอัดใส่แคปซูลรับประทาน มีฤทธิ์ในทางยาหลายด้าน ได้แก่ บรรเทาอาการร้อนใน บรรเทาอาการเป็นไข้ ตัวร้อน บรรเทาไข้รากสาด ไข้ผื่นพิษ ลดพิษยาฆ่าแมลงในร่างกาย และถอนพิษอื่นๆ

ปณต ตั้งสุจริต และคณะ (2549) ได้ตรวจตรวจหาฤทธิ์ระงับปวดจากผักพื้นบ้านอีสาน 10 ชนิด โดยใช้วิธี writhing test และ tail flick test พบว่า สารสกัดจากใบย่านางมีฤทธิ์ระงับปวดได้

ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปริชา และคณะ (2552) ได้ศึกษาฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันด้วยวิธี MTT assay พบว่า ใบย่านางมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยกระตุ้นการเพิ่มจำนวน T-lymphocytes และ B-lymphocytes

Wiriyachitra and Phuriyakron (2004) รายงานว่า สารสกัด Tiliacorine และ Tiliacorinine จากรากย่านางมีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรียพลาสโมเดียมในหลอดทดลองได้

Tangsucharit และคณะ (2006) ได้ทดสอบสารสกัดจากใบย่านางในหนูเมาส์พันธุ์ Swiss พบว่า สารสกัดมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และลดอาการปวดได้เล็กน้อย

Pavanand และคณะ (2006) ได้ทดลองสารสกัดอัลคาลอยด์จากรากย่านาง ได้แก่ tiliacoriniine, tiliacorine และ nor-tiliacorinine พบว่า สารที่ได้มีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย (*Plasmodium falkiparum*) ในหลอดทดลองได้

Udom คณะ (2011) รายงานว่าสารสกัดจากใบย่านางมีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย โดยมีค่า inhibition concentration 50% ของปรสิต 43.4 ± 0.90 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร

สูตรยาเบญจโลกาภิเษียรประกอบด้วยรากของสมุนไพร 5 ชนิด คือ ย่านาง, ชิงชี, คนทา, มะเดื่อ และไม้เท้ายายม่อม ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับต้มดื่มลดไข้ และระงับอาการปวด

ความเป็นพิษของย่านาง

Sireeratawong และคณะ (2008) ได้ศึกษาความเป็นพิษของสารสกัดใบย่านางในหนูแรทด้วยการชั่งน้ำหนักตัว และตรวจอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ตับ ม้าม ปอด ต่อมหมวกไต ไต และ รังไข่ พบว่า กลุ่มที่ให้สารสกัดไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม และตรวจสอบโปรตีนในเลือด เอนไซม์อะลานีนอะมิโนทรานเฟอร์ส (Alanineaminotransferase, ALT) และสภาพตับ พบว่า กลุ่มที่ได้รับสารสกัดใบย่านางไม่มีพิษต่อตับ โดยสารสกัดใบย่านางขนาด 5,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัมน้ำหนักตัว ไม่มีผลทำให้สัตว์ทดลองตาย

การปลูกย่านาง

ย่านาง เป็นพืชที่พบมากในบริเวณป่ารก และป่าโปร่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และพบได้ในภาคอื่นๆ เป็นพืชที่เติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน และมีทนต่อความแห้งแล้งได้ดี สามารถปลูก และขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด โดยไม่ต้องยกแปลงหรือร่องก่อนปลูก สามารถปลูกด้วยการหว่านเมล็ดหรือการหยอดเมล็ดลงหลุม

เมล็ดย่านางจะมีอัตราการงอกของเมล็ดสูง แต่ต้องใช้เมล็ดที่แก่เต็มที่ที่มีลักษณะสีดำ ซึ่งควรนำมาตากแห้ง 5-7 วัน ก่อนปลูก การปลูกด้วยการหยอดเมล็ดต้องระวังอย่าขุดหลุมลึก เพราะจะทำให้เมล็ดเน่าได้ง่าย

การปลูกระดับครัวเรือน

การปลูกย่านางในระดับครัวเรือนส่วนมากเป็นการปลูกเพื่อเก็บใบ และส่วนอื่นๆมาใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะส่วนใบสำหรับนำมาประกอบอาหาร และทำเป็นเครื่องต้มสมุนไพร

การปลูกจะใช้วิธีการปลูกด้วยเมล็ด ด้วยการหยอดเมล็ดในพื้นที่ว่างบริเวณสวนหลังบ้านหรือตามหัวไร่ปลายนาคำแนะนำข้างต้น

การดูแลรักษาย่านางไม่มียุ่งยากมาก เนื่องจากย่านางเมื่อเมล็ดงอกแล้วจะเติบโตได้ดี หากดินมีความชื้นเพียงพอ และสามารถเติบโตได้ถึงแม้จะมีวัชพืชขึ้นหนา เนื่องจากต้นย่านางจะสร้างเถาเลื้อยอยู่ด้านบนพืชชนิดอื่น

เมื่อย่านางเริ่มมีเถายาวจำเป็นต้องทำค้ำด้วยไม้หรือกิ่งไม้สำหรับให้เถาย่านางเลื้อย ด้วยการปักกิ่งไม้หรือเสาไม้บริเวณใกล้โคนต้น

การใส่ปุ๋ยย่นางนั้นไม่จำเป็นหากดินมีสภาพอินทรีย์วัตถุที่เพียงพอ เราสามารถใช้เพียงปุ๋ยคอกจากมูลสัตว์ 1-2 กิโลกรัม/ต้น ก็เพียงพอ แต่หากต้องการให้ใบเขียวเข้มมากขึ้นอาจต้องใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 16-8-8 หรือปุ๋ยยูเรียเพิ่มในอัตรา 50-100 กรัม/ต้น หรือประมาณ 1 กำมือ สำหรับต้นที่แตกเถายาว ส่วนต้นขนาดเล็กต้องปรับปริมาณลดลง