



มหาวิทยาลัย
Prince of Songkla University

อาหารเป็นยาสมุนไพร: กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา

(Food as herbal medicine: A case study of Songkhla province)

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : แก้อโรเคเบาหวาน

เบาหวาน พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย แบ่งได้ออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน เป็นชนิดที่พบได้น้อยและมีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบ ในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี ตับอ่อนของผู้ป่วยจะไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลยหรือได้น้อยมาก ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นปกติ และเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เป็นเบาหวานที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อย ตับอ่อนของผู้ป่วยสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงทำให้ มีน้ำตาลเหลือกลายเป็นเบาหวานได้ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานนั้นเกิดจากตับอ่อนที่ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้ หรือสร้างได้น้อย อาการของผู้เป็นเบาหวาน โดยรวมนั้น จะมีอาการ ปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำ หิวบ่อย กินข้าวจุ อ่อนเพลีย เหนื่อยแรง ปัสสาวะทิ้งไว้จะมีกลิ่น

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน

ยำบุปผชาติ (ลดน้ำตาลในเลือด)

เครื่องปรุง : เนื้อไก่สับ กุ้งสด ดอกแค ดอกขจร ดอกบ๊วย ดอกเข็ม ดอกเฟื่องฟ้า ดอกอัญชัญ ดอกไม้จีน ดอกมะลิ เป็นต้น ผักชี ถั่วลิสงคั่ว ปลาตัวเล็ก

น้ำยำ : พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา หอมแดง กระเทียม



ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน

น้ำหนานเป่าชู (ลดน้ำตาลในเลือด)

ส่วนผสม : น้ำใบหนานเป่าชู (หนานเป่าชู หรือ กระต้อมอินโด) น้ำใบหญ้าหวาน น้ำใบเตย เกลือ

