

“เชียงดา” ผักผู้ฆ่าน้ำตาล ประหารเบาหวาน



เชียงดาเป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยว มีลักษณะเป็นรูปกลมรี ฐานใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองอมส้ม ดอกย่อยขนาดเล็ก ผลเป็นฝักคู่ มีชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า ผักเซ็ง ผักจินดา ผักเจียงดา ผักกรูด ผักเซ็งดา ผักม่วงไก่ เชียงดาเป็นผักพื้นบ้านทางเหนือของไทย และยังพบได้ในประเทศอื่น ๆ เช่น อินเดีย ศรีลังกา มาเลเซีย เวียดนาม จีน ญี่ปุ่น และแอฟริกา

กว่า ๒,๐๐๐ ปีมาแล้วที่เชียงดาเป็นยาอายุรเวทในการรักษาโรคเบาหวาน ในภาษาฮินดูคือ ผู้ฆ่าน้ำตาล หรือ ผู้พิฆาตน้ำตาล เพราะสามารถช่วยคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานทั้งชนิดพึ่งอินซูลิน และไม่พึ่งอินซูลินได้ นอกจากนี้ผักเชียงดายังมีคุณค่าทางด้านโภชนาการสูง ในยอดอ่อนและใบอ่อนมีวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง และผักเชียงดาคั้นน้ำสดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยสามารถป้องกันการทำงานของดีเอ็นเอในเซลล์เม็ดเลือดขาว นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ผักเชียงดามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดมาตั้งแต่ปี ๑๙๒๖ และใน

ปี ๑๙๘๑ มีการยืนยันผลการลดน้ำตาลในเลือด และเพิ่มปริมาณอินซูลินในสัตว์ทดลอง และในคนที่ เป็นอาสาสมัครที่แข็งแรง พบว่า ผักเชียงดาไปฟื้นฟูเบต้าเซลล์ของตับอ่อน ซึ่งเป็นอวัยวะที่สร้างอินซูลิน ทำให้ผักเชียงดาสามารถช่วยคุมน้ำตาลได้ในคนเป็นเบาหวาน และตั้งแต่ในปี ๑๙๙๐ เป็นต้นมา มีการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ที่พบประสิทธิภาพกลไกออกฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด เช่น การศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งศึกษาผลของผักเชียงดาในหนู โดยให้สารพิษที่ทำลายเซลล์เบต้าในตับอ่อนของหนูพบว่า หนูที่ได้รับผักเชียงดาทั้งในรูปของผงแห้งและสารสกัด มีระดับน้ำตาลในเลือดมากเป็นปกติ ภายใน ๒๐-๖๐ วัน ระดับอินซูลินกลับมาเป็นปกติ และจำนวนของเบต้าเซลล์เพิ่มขึ้น

ในกลุ่มหมอกกลางบ้านไทยใหญ่ มีตำราระบุถึงเชียงดาว่าเป็น “ยาแก้หลง” คือเป็นยาที่ใช้แก้ได้หลายอาการ รักษาได้หลายโรค มีสรรพคุณคล้ายฟ้าทลายโจร แก้ไข้ แก้แพ้ แก้เบาหวาน โดยหน้าแล้งจะขูดรากมาทำยา หน้าฝนจะใช้เถาและใบ โดยสับตากแห้งบดขงเป็นชาดื่ม นอกจากนี้ยังใช้แก้แพ้ เวียนศีรษะ แก้ไข้สันนิบาต (ชักกระตุก) หรือเมื่อเกิดอาการคิดมาก มีอาการจิตฟั่นเฟือน นอกจากนี้คนไทยใหญ่ยังใช้ผักเชียงดารักษาอาการท้องผูก โดยจะแกงผักเชียงดารวมกับผักตำลึงและยอดชะอม กินในน้ำร้อนเพื่อช่วยลดความร้อนในร่างกายด้วย เชียงดามีรสชาติขมชนิด ๆ หากเด็ดใบแก่มาเคี้ยวกิน หลังจากนั้นกินน้ำตาลทรายเข้าไป น้ำตาลจะไร้รสชาติ ไม่มีความหวาน ปัจจุบันมีการนำเชียงดาไปสกัดและผลิตออกมาในรูปของแคปซูลเพื่อสะดวกในการรับประทาน

ดัดแปลงจาก แก้ว มกรา. เชียงดา ผักผู้ฆ่าน้ำตาล ประหารเบาหวาน. ธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพดี. ๑๓, ๑๕๐ (๒๕๕๖): ๖๑.