

ชาสมุนไพรลดไขมัน



1



2



ชา



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Camellia sinensis* (L.) Kuntze
- วงศ์ Theaceae
- ชื่อพ้อง *Thea sinensis* L.
- ชื่ออื่นๆ เมี่ยง tea
- ส่วนที่ใช้ ใบ



3



ชา



สารสำคัญที่พบได้ในชาเขียว ได้แก่

- สารในกลุ่มแซนทีนอัลคาลอยด์ (xanthine alkaloids) คือ
 - * คาเฟอีน (caffeine) และธีโอฟิลลีน (theophylline)
- สารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่เรียกว่า แคททีซิน (catechins) แคททีซินที่พบมากที่สุดชาเขียวคือ สารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต (epigallocatechin gallate) (EGCG)
- กรดอะมิโน วิตามิน B, C, E

4



ชา



การศึกษาวิจัยทางคลินิก : อาสาสมัครปกติ

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
อาสาสมัคร 10 คน (ชาย 7 หญิง 3 คน)	ชาเม็ต maccha 15 ก./วัน (5 เม็ต x 3 ครั้ง)	60 วัน เทียบก่อนและหลัง	ลดคอเลสเตอรอล น้ำหนักร่างกายลดลง
ผู้ชายสุขภาพดี จำนวน 82 คน	ดื่มเครื่องดื่มที่มี catechins จาก ชาอูหลง ขนาด 600 และ 900 มก.	นาน 12 สัปดาห์	ไขมันในช่องท้อง ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุม

5



ชา



การศึกษาวิจัยทางคลินิก : อาสาสมัครปกติ

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
อาสาสมัครผู้หญิงไม่ ระบุจำนวน	ชาที่มีความเข้มข้น ปกติ จำนวน 7 ถ้วย/วัน	6 สัปดาห์	ไตรกลีเซอไรด์และ พอสโพลีปิดลดลง
อาสาสมัครไม่ระบุ จำนวน	ดื่มชาขง 2 ครั้ง/วัน (อาหารเช้า-เย็น)	12 สัปดาห์	ลดคอเลสเตอรอล

6



ชา



การศึกษาวิจัยทางคลินิก : ในผู้ป่วย

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วยที่มีภาวะไขมัน ในเลือดสูงจำนวน 30 คน	สารสกัดจากใบชา 125 มก. วันละ 2 ครั้ง	1 เดือน	ระดับคอเลสเตอรอล รวม ไตรกลีเซอไรด์ LDL ลดลง ระดับ HDL เพิ่มขึ้น
ผู้ชายที่เป็นโรคอ้วน และน้ำหนักร่างกาย เกิน (BMI 28-38 กก./ม ²) 70 คน	สารสกัดชาที่ไม่มี คาเฟอีน 530 มก./ 1 แคปซูล มีสาร แคชทีซิน 400 มก. x 2 ครั้ง/วัน	6 สัปดาห์ เทียบกับยาหลอก	ลดระดับ LDL เล็กน้อย แต่ไม่ลดระดับ คอเลสเตอรอล

7



ชา



การศึกษาวิจัยทางคลินิก : ในผู้ป่วย

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ชาย 7 คน และ ผู้หญิง 8 คน คอเลสเตอรอลสูงใน ระดับปานกลาง	ดื่มชา 5 ครั้ง/วัน	ไม่ระบุ	ลดคอเลสเตอรอล

8



ชา



- สตรีที่ดื่มเครื่องดื่มชาปริมาณ**มากทุกวัน** จะมีการสะสมของไขมันในอวัยวะต่างๆ **น้อยกว่า**สตรีที่ดื่มชาปริมาณ**น้อย**

- ในการศึกษาหาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดไขมันในตับในคน จำนวน 330 คน พบว่าคนที่ดื่มชาจะเสี่ยงต่อการเกิดไขมันในตับต่ำกว่าคนที่**ไม่ดื่มชา**



9



ชา



ปริมาณที่ควรดื่ม

ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมโดยการชงใบชา 1 - 2 ช้อนชาในน้ำร้อน วันละ 3 ถ้วย ในระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

ข้อควรระวัง

จากงานวิจัยช่วยยืนยันว่าการบริโภคชาเขียวในระยะเวลาสั้นๆ มีความปลอดภัย **แต่ถ้าบริโภคในปริมาณสูงอาจส่งผลให้ตับถูกทำลาย** ดังนั้นหากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวในขนาดสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน

10



11



กระเจียบแดง



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* L.
- ชื่อวงศ์ Malvaceae
- ชื่ออังกฤษ Jamaica sorrel, Roselle
- ชื่อท้องถิ่น กระเจียบ กระเจียบเปรี้ยว ผักแก้งเค็ง ส้มแก้งเค็ง ส้มตะเลงเครง ส้มปู

12



กระเจี๊ยบแดง



- ส่วนที่ใช้ กลีบเลี้ยงดอกกระเจี๊ยบ
- สารสำคัญ
 - สารสีแดง ที่มีชื่อว่า anthocyanin
 - เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
 - ลดคอเลสเตอรอล



13



กระเจี๊ยบแดง



การศึกษาในสัตว์ทดลอง

- ลดไขมันในเลือด
 - สารสกัดกลีบเลี้ยงดอกกระเจี๊ยบขนาด 500 และ 1,000 มก./กก.
 - หนูแรทที่เหนียวน้ำหนักมีไขมันในเลือดสูง
 - นาน 6 สัปดาห์
 - ระดับคอเลสเตอรอลลดลง 22 และ 26 % ตามลำดับ
 - ระดับไตรกลีเซอไรด์ลดลง 33, และ 28% ตามลำดับ

14



กระเจี๊ยบแดง



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ลดไขมัน)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
อาสาสมัครชาย ได้หวันที่มีปัญหา คอเลสเตอรอลสูง จำนวน 42 คน อายุ ระหว่าง 18 - 72 ปี	สารสกัดจากดอก กระเจี๊ยบครั้งละ 2 แคปซูล ระหว่าง มื้ออาหาร วันละ 3 ครั้ง	4 สัปดาห์	อาสาสมัคร 50% ระดับคอเลสเตอรอล ลดลงภายใน 2 สัปดาห์

15



กระเจี๊ยบแดง



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ขับปัสสาวะ)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วย 50 คน	ต้มน้ำสกัดดอก กระเจี๊ยบแดง แห่ง บดเป็นผง 3 กรัม ชง น้ำเดือด 1 ถ้วยแก้ว (300 ซีซี)	7 วัน ถึง 1 ปี	ได้ผลดีในการขับ ปัสสาวะ
ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือโรค ทางเดินปัสสาวะ และ ผู้ป่วยหลังการผ่าตัด มะเร็งต่อมลูกหมาก	ต้มน้ำดอกกระเจี๊ยบ 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง	1 ปี	80% ของผู้ป่วยมี ปัสสาวะใสขึ้น และ ปัสสาวะมีความเป็น กรด จึงช่วยฆ่าเชื้อใน ทางเดินปัสสาวะ

16



กระเจี๊ยบแดง



วิธีการใช้

ใช้กลีบเลี้ยงดอกกระเจี๊ยบแดงแห้ง 3 กรัม บดเป็นผง (ประมาณ 1 ช้อนชา) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วยแก้ว หรือประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มวันละ 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

กระเจี๊ยบแดงอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ในผู้ป่วยบางราย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายด้วย

17



18



คำฝอย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Carthamus tinctorius* L.

ชื่อสามัญ : Safflower, False Saffron, Saffron Thistle

วงศ์ : Compositae

ชื่อท้องถิ่น : คำ คำฝอย ดอกคำ (เหนือ) คำยอง (ลำปาง)

ส่วนที่ใช้ : ดอก

19



คำฝอย



ดอกคำฝอย ประกอบด้วยสารสำคัญ คือ

- แซฟฟลาวเวอร์เยลโลว์ (Safflower yellow) เป็นสารสีเหลือง
- สารสีแดงคือ คาร์ตามิน (Carthamin) ซึ่งจัดเป็นสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoid)
- นอกจากนี้ยังประกอบด้วย โปรตีน เบตาแคโรทีน และวิตามินอี

เมล็ด ประกอบด้วย

- กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวหลายชนิด เช่น
 - กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid)
 - กรดไลโนลิก (Linolic acid)
 - กรดโอเลอิก (Oleic acid)



20



คำฝอย



การศึกษาในสัตว์ทดลอง

รายงานการทดสอบผลของน้ำมันดอกคำฝอยต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด พบว่าน้ำมันดอกคำฝอยที่ผสมในอาหาร มีผลลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ทั้งในหนูขาวที่กินอาหารปกติ หรือหนูขาวที่กินอาหารที่มีไขมันสูง

21



คำฝอย



งานวิจัยทางคลินิก

- ผู้ป่วยที่มีภาวะหลอดเลือดแข็งจากการสะสมของไขมัน (atherosclerosis)

- ให้รับประทานน้ำมันดอกคำฝอยในขนาด 81 กรัม/วัน
- อีกกลุ่มให้รับประทาน ได้รับ beta-sitosterol ขนาด 18 ก./วัน
- นาน 35-54 สัปดาห์

ผลการศึกษา ระดับคอเลสเตอรอลลดลงประมาณ 22% ใกล้เคียงกับการได้รับ beta-sitosterol แต่ไม่มีผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์

22



คำฝอย



เมื่อให้อาสาสมัครเพศหญิงที่มีสุขภาพดี

- รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยไขมันประมาณ 33%
- คาร์โบไฮเดรตประมาณ 48%
- โปรตีนประมาณ 14%
- แล้วใช้น้ำมันคำฝอยในการปรุงอาหาร

ผลการศึกษา ปริมาณคอเลสเตอรอลรวม และ LDL ในเลือดลดลง

การรับประทานมายองเนส 100 กรัม

- ที่มีน้ำมันดอกคำฝอย 19.5 กรัม

ผลการศึกษา ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ใน 1 สัปดาห์

23



คำฝอย



ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ ผู้ที่มีภาวะเลือดออกมากผิดปกติ แผลในกระเพาะอาหาร และมีประจำเดือนมากผิดปกติ
- ควรระมัดระวังเมื่อใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด (anticoagulant)

อาการอันไม่พึงประสงค์

- อาจทำให้ประจำเดือนมามากกว่าปกติ มีนัง ผื่นคัน

24



หม่อน



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morus alba* L.

ชื่อวงศ์ Moraceae

ชื่ออื่นๆ mulberry tree, white mulberry

ส่วนที่ใช้ ใบ



หม่อน



สารเคมีและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ป้องกันการแข็งตัวของเลือด ป้องกันการเกิดออกซิเดชันในหลอดเลือด และป้องกันหลอดเลือดเลี้ยงสมองอุดตัน ได้แก่ สารเคอซิติน (quercitin) เป็นสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์
- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัย ได้แก่ เคมเฟอร์อล (kaemferol) และโพลีฟีนอล (polyphenol)
- ฤทธิ์ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล ได้แก่ ไฟโตสเตอรอล



หม่อน



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ลดไขมัน)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ในผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูง จำนวน 23 คน	ยาเม็ดผงใบหม่อน ขนาด 280 มก. ครั้งละ 3 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร (2.5 กรัม/วัน)	12 สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระดับไตรกลีเซอไรด์ ลดลง 10.2 และ 12.5% และสิ้นสุดการทดลอง ระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ คอเลสเตอรอลชนิด LDL ลดลง 4.9, 14.1 และ 5.6% ตามลำดับ



หม่อน



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ลดไขมัน)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วยเบาหวานชนิด ไม่พึ่งอินซูลิน จำนวน 27 คน	สารสกัดด้วยน้ำจาก ใบหม่อน ขนาด 350 มก./แคปซูล ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้งก่อน อาหาร (2.1 ก./วัน)	8 สัปดาห์	ระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ลดลง 13% และ 28.5% ตามลำดับ

29



หม่อน



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ลดไขมัน)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
อาสาสมัครที่มี ระดับน้ำตาลสูง เล็กน้อย 13 คน กับ กลุ่มควบคุมที่มี ระดับน้ำตาลปกติ 5 คน	ชาผงใบหม่อน ขนาด 1.8 ก./ครั้ง วันละ 3 ครั้ง ชงกับ น้ำดื่ม (5.4 ก./วัน)	3 เดือน	กลุ่มที่มีน้ำตาลสูง เล็กน้อยระดับ คอเลสเตอรอล ลดลงจาก 203 เหลือ 189 มก./ดล และ ไตรกลีเซอไรด์ลดลง จาก 150 เหลือ 103 มก./ดล.



หม่อน



การศึกษาวิจัยทางคลินิก (ลดไขมัน)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ที่มีระดับไขมันใน เลือดสูง ≥ 200 มก./ดล.	ชาผงใบหม่อน 2 กรัม/วัน แบ่ง รับประทาน 3 มื้อ	8 สัปดาห์	ระดับคอเลสเตอรอล ลดลง (9.8%) ไตรกลี เซอไรด์ลดลง (14.9%) LDL ลดลง (2.02%) และไม่มีผลต่อการ ทำงานของตับ และไต

31



หม่อน



• วิธีการใช้

ใช้ใบสด หรือใบแห้ง แช่น้ำร้อน รินน้ำดื่ม





ขอบ

คุณ

ค่ะ