

พุทราจีน

พุทราจีน เป็นทั้งผลไม้ อาหาร และสมุนไพร โดยมีการบริโภคมานานกว่า ๔,๐๐๐ ปี มีถิ่นกำเนิดอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน และถูกนำมาใช้ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นเวลาหลายพันปี เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ

พุทราจีน หรือในภาษาจีนเรียกว่า ต้าเจ๋า (大枣) ถือเป็นสมุนไพรจีนชนิดหนึ่ง เป็นผลสุกแห้งของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ziziphus jujuba* Mill. วงศ์ Rhamnaceae โดยการเก็บเกี่ยวผลพุทราจีนสุกในฤดูใบไม้ร่วง แล้วตากให้แห้ง แหล่งผลิตที่สำคัญ คือ มณฑลไห่หนาน หยุนหนาน ฉูเจี้ยน และไต้หวัน

ลักษณะภายนอกของพุทราจีน เป็นทรงไข่หรือทรงรี ผิวสีแดงคล้ำ วาวเล็กน้อย มีรอยย่น ฐานบวม มีก้านผลสั้น ๆ เปลือกบาง เนื้อสีเหลืองอมน้ำตาลหรือสีน้ำตาลอ่อน หวานมัน เมล็ดรูปกระสวย ปลายแหลมทั้งสองด้าน มีกลิ่นหอมเล็กน้อย รสหวาน



พุทราจีน อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี แร่ธาตุ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม รวมถึงกรดไขมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญ เช่น ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ซึ่งเป็นสารที่มีความสำคัญ ในการต้านอนุมูลอิสระ กรดไตรเทอร์เพนิก (Triterpenic acids) ซึ่งช่วยยับยั้งกระบวนการอักเสบช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ และพบสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และสารไลโคปีน (Lycopene) ปริมาณสูงซึ่งสารเหล่านี้เป็นสารเดียวกันกับที่พบในมะเขือเทศและพืชผักผลไม้ที่มีสีแดง มีคุณสมบัติในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียในสตรี หลังคลอดบุตร บำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวกันเป็นก้อน จึงสามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ และเปลือกพุทราจีนยังมีสารแทนนิน (Tannins) ซึ่งมีรสฝาดสามารถรักษาอาการท้องเสียได้



พุทราจีน

ข้อมูลวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๑. สารสกัดน้ำมีฤทธิ์ปกป้องตับจากสารพิษ และเพิ่มความแข็งแรงให้ตับในหนูถีบจักรและกระต่าย ระบุไบโอ ซับเสมอในหนูถีบจักร

๒. มีรายงานว่าเมื่อให้หนูขาวที่เป็นมะเร็งกระเพาะอาหารรับประทานเนื้อพุทราจีนแห้งวันละ ๑ กรัม โดยกลุ่มที่ ๑ รับประทานติดต่อกันนาน ๘ เดือน และกลุ่มที่ ๒ รับประทานติดต่อกันนาน ๑๐ เดือน พบว่าสามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งกระเพาะอาหารได้ทั้งสองกลุ่ม โดยให้ผลแตกต่างกันอย่างชัดเจน

๓. สารเพกทิน (pectin) ในพุทราจีนช่วยจับโลหะหนักที่ตกค้างในร่างกายและลดคอเลสเตอรอล

๔. มีรายงานการทดลองทางคลินิก พบว่าสารสกัดน้ำมีสรรพคุณบรรเทาอาการเลือดคั่ง และแก้โรคตับอักเสบชนิดเฉียบพลัน

สรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนจีน

พุทราจีน มีรสหวาน อุ่น มีฤทธิ์เสริมชี บำรุงม้ามและกระเพาะอาหาร แก้อาการม้ามพร่อง (เบื่ออาหาร ถ่ายเหลว อ่อนเพลีย ไม่มีแรง) และมีฤทธิ์สงบประสาท บำรุงเลือด แก้อาการเลือดพร่อง (ซีดซีขาว สตรีที่มีอาการของระบบประสาท กระวนกระวาย บำรุงเลือด) รวมทั้งสามารถปรับฤทธิ์ของตัวยาในตำรับยาที่มีฤทธิ์รุนแรงลดอาการไม่พึงประสงค์ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมยาได้ดีขึ้น และรักษาชีวิตไว้ได้

ขนาดที่ใช้และวิธีใช้

ในทางการแพทย์แผนจีน ใช้ขนาด ๖ - ๑๕ กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม โดยทั่วไปพุทราจีนมักใช้เป็น ส่วนประกอบในตำรับยาต่าง ๆ ไม่ค่อยใช้ในเชิงเดี่ยว

ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และอาการข้างเคียง

พุทราจีนแห้งมีน้ำตาลสูง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรรับประทานแต่น้อย และน้ำตาลอาจทำให้ฟันผุได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีอาการของโรคไตไส้และฟันผุควรหลีกเลี่ยง



เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือการใช้สมุนไพรไทย-จีน

2. <https://amprohealth.com/magazine/jujube/>

3. <https://www.huachiewtcm.com/content/7605/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%88%E0%B8%B2-%E5%A4%A7%E6%9E%A3-%E0%B8%9E%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%99->

<https://www.huachiewtcm.com/content/7605/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%99->

4. <https://hd.co.th/jujube>