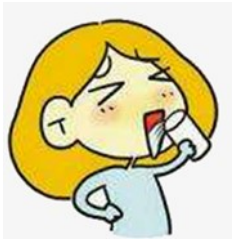
สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด

โรคเบาหวาน

คือ ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
เนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin)
หรือการดื้อต่อฮอร์โมนส่งผลให้กระบวนการใช้
น้ำตาลในเลือดเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงานภายในเซลล์
มีความผิดปกติหรือทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

อาการของโรค



หิวน้ำบ่อย

ปัสสาวะบ่อย

หิวบ่อย กินจุบจิบ

สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด

ขมิ้น

สารเคอร์คูมิน (curcumin)
เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง
จึงช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายนั่นเอง

ชาเขียว

สารโพลีฟีนอล (polyphenol) ที่มีฤทธิ์
ลดน้ำตาลในเลือดช่วยส่งเสริมการทำงานของอินซูลิน

สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด

เห็ดหลินจือ

สารในกลุ่มโพลีแซ็กคาไรด์ (polysaccharide) ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มการหลั่งของอินซูลินจากตับอ่อน

กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียวมีไฟเบอร์สูงโดยเฉพาะไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ สามารถช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายได้

โสม

โสมสามารถช่วยชะลอการดูดซึมของคาร์โบไฮเดรต เพิ่มการหลั่งของอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 15-20%

มะระขี้นก

สารชาแรนติน (charantin) ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สารไวซีน (vicine) และสารโพลีเพปไทด์พี (polypeptide-p) ทำหน้าที่คล้ายอินซูลิน นอกจากนี้ยังมีโปรตีนแลคตินที่สามารถลดความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดลง

กระเทียม

สารอัลลิซิน (allicin) ช่วยลดความดันเลือดและน้ำตาลในเลือดช่วยเพิ่มการหลั่งของอินซูลินได้

ว่านหางจระเข้

ช่วยลดอาการบวมและรักษาแผล ยังสามารถใช้กับผู้ป่วยเบาหวานได้ด้วย

ผักเชียงดา

สามารถเข้าไปฟื้นฟูเบต้าเซลล์ของตับอ่อนที่เสียหายจากการถูกน้ำตาลทำลาย ซึ่งเกิดขึ้นในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

1. https://health.kapook.com/view132250.html
2. http://www.honestdocs.co/5-way-to-reduce-blood-sugar- and diabetes
3.https://www.matichonweekly.com/lifestyle/article_22143
4. https://www.pobpad.com/

ผู้เรียบเรียงเนื้อหา รศ.ดร.สพ.ญ.วิไล รัตนตยารมณ์

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มศว

ผู้จัดทำ น.ส.สุมินตรา ศรีรัตน์