

บัวบก

ภญ. สุวรรณภา ภัทรเบญจพล
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

บัวบก เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กมีอายุหลายปี จัดอยู่ในจำพวกผัก ขึ้นรวมกันเป็นกอติดดิน ลำต้นเลื้อยไปตามดินเรียกว่าไหล ใบเดี่ยว รูปร่างใบเป็นรูปไต ขอบใบหยักมีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ แผ่นใบสีเขียว ก้านใบยาวชูขึ้น ดอกสีม่วงเข้มอมแดงเป็นช่อแบบช่อซี่ร่ม ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดและปักชำไหล เจริญเติบโตได้รวดเร็ว อายุเก็บเกี่ยวหลังปลูกราว 60 ถึง 90 วัน บัวบกเป็นพืชในวงศ์เดียวกับผักชี กลิ่นฉุนเฉพาะตัว รสขมเย็น ทั้งต้นและใบนำมาใช้ประโยชน์ทางยาได้ บัวบกชอบขึ้นในพื้นที่ชื้นแต่ไม่แฉะมาก มักขึ้นตามท้องร่องในสวน คันทนา หรือใต้ต้นไม้ใหญ่ ปัจจุบันมีการปลูกบัวบกเป็นพืชเศรษฐกิจท้องถิ่นในทุกภาคของประเทศ เช่น อุบลราชธานี นครปฐม นครศรีธรรมราช และ นนทบุรี เป็นต้น



www.phargarden.com
by Sudarat Homhual

บัวบก มีชื่อเรียกแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น เช่น ผักหนอก (ภาคเหนือและภาคอีสาน) หรือ ผักแว่น (ภาคใต้) เป็นต้น ในสำหรับอาหารไทยมีการนำใบบัวบกสดมารับประทานเป็นเครื่องเคียงหรือผักสดแกล้มอาหารหลายประเภท เช่น หมี่กรอบ ผัดไทย ลาบก้อย และน้ำพริก อาจใช้เป็นผักในยำต่าง ๆ หรือคั้นใบสดดื่มผสมกับน้ำเชื่อม เป็นต้น นอกจากการบริโภคทั้งในรูปอาหารและน้ำใบบัวบกแล้ว ในตำรายาไทยมีการใช้บัวบกมาแต่โบราณด้วยความเชื่อในสรรพคุณที่หลากหลาย โดยบัวบกมีฤทธิ์เด่นเป็น ยาเย็น นิยมรับประทานในการดับร้อน เช่น แก้วร้อนใน ช้ำใน และมีการนำมาใช้ในการรักษาแผล เป็นต้น บัวบกเป็นหนึ่งในสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานที่แนะนำให้ใช้ต้นและใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต่ำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำทาชโลมบริเวณแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกให้ชุ่มในช่วงแรก และอาจใช้กากพอกด้วย ต่อจากนั้นทาวนละ 3-4 ครั้ง จนแผลแห้งหายดี โดยมีสรรพคุณช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระวังการเจริญเติบโตของเชื้อที่ทำให้เกิดหนอง และลดการอักเสบได้

การศึกษาองค์ประกอบที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในบัวบกพบสารสำคัญกลุ่มไตรเทอร์ปีนหลายชนิด บัวบกยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการเพราะมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และ แคลเซียม เป็นต้น คุณประโยชน์ทางยาที่มีหลักฐานการวิจัยสนับสนุนของบัวบกได้รับการยอมรับและมีการบรรจุยาที่พัฒนาจากบัวบกในบัญชียาสมุนไพร ของบัญชียาหลักแห่งชาติ ดังนี้

ยาบัวบก ที่เป็นยาครีมมีตัวยาสำคัญเป็นสารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ (70%) ของใบบัวบกแห้ง ความเข้มข้นร้อยละ 7 โดยน้ำหนัก ใช้ในการสมานแผลโดยต้องทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อก่อนทาครีมบัวบกบริเวณที่เป็นแผล วันละ 1 ถึง 3 ครั้ง ทั้งนี้ไม่ควรใช้ในแผลเปิดหรือผู้ที่แพ้พืชวงศ์นี้ และไม่ควรใช้ติดต่อกันนาน

ส่วนยาบัวบก ที่เป็นแคปซูลหรือยาขง ใช้ลดไข้ แก้อ่อนใน ช้ำใน โดยแบบขง รับประทานครั้งละ 2 ถึง 4 กรัม ซึ่งบริษัทผู้ผลิตส่วนใหญ่จะแบ่งบรรจุเป็นซองเล็ก ๆ ให้แล้วเพื่อความสะดวก เช่น ขนาดซองละ 2 กรัม ให้ใช้ 1 หรือ 2 ซอง ขงน้ำร้อนประมาณครึ่งถึงหนึ่งแก้ว ต้มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร ส่วนชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 400 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร ซึ่งมีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้พืชวงศ์นี้ และไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกเนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก รวมทั้งต้องระวังการใช้ร่วมกับยาอื่น เพราะอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา หรือ ยาตีกันกับยาตัวอื่น เช่น หากใช้ร่วมกับยาที่มีผลต่อดับ ยาขับปัสสาวะ หรือยาที่ทำให้หัวใจ อาจเสริมฤทธิ์กันได้ หากใช้นานเกิน 3 วันแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ หลีกเลี่ยงการใช้ติดต่อกันนาน เพราะอาจเกิดพิษต่อดับ การรับประทานยาบัวบกอาจเพิ่มระดับน้ำตาลและคลอเลสเตอรอลในเลือดและทำให้ฤทธิ์ของยาเบาหวานและยาลดไขมันลดลง นอกจากนี้อาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ได้ เช่น ง่วงนอน คลื่นไส้ อาเจียน แสบท้อง ท้องอืด และ ปัสสาวะบ่อย รวมทั้งหากได้รับเกินขนาดอาจเกิดเวียนศีรษะและง่วงซึมได้

www.phargarden.com
by Sudarat Homhual



ปัจจุบันยาบวบกทั้งในรูปแบบครีมและยารับประทานมีจำหน่ายในท้องตลาดหลากหลายยี่ห้อ โดยส่วนใหญ่กล่าวถึงสรรพคุณของบวบกตามหลักการแพทย์แผนไทย เช่น บำรุงประสาทและสมอง ซึ่งเชื่อว่าช่วยกระตุ้นความจำ ทำให้ผ่อนคลายและช่วยให้หลับได้ดีขึ้น รวมทั้งมีการผลิตเป็นเครื่องสำอางด้วย เช่น เจล ที่ระบุดสรรพคุณในการบำรุงผิวพรรณ สมานแผล หรือ ลดอาการอักเสบของผิว เป็นต้น อย่างไรก็ตามผู้ใช้ต้องตระหนักถึงความเสี่ยงในการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานเช่นเดียวกับการใช้ยาและสมุนไพรทั่วไป และควรเลือกดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติเป็นหลัก ทั้งในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และ การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น โดยอาจเลือกใช้ยาสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้บ้างเมื่อจำเป็น ในปัจจุบันมีการปลูกบวบกเชิงพาณิชย์และอาจมีการใช้สารกำจัดศัตรูพืช รวมทั้งการเก็บผลผลิตบวบกมาจำหน่ายมักมีส่วนของดินที่เพาะปลูกติดมาด้วยการล้างใบบวบกอย่างถูกวิธีก่อนนำมาบริโภคจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนทั้งสารเคมีตกค้างหรือเชื้อก่อโรคเป็นผลให้เราได้รับประทานบวบกสดได้อย่างมั่นใจ

บทความนี้จึงขอกกล่าวถึงวิธีการล้างผักและผลไม้ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำไว้ 3 วิธี เริ่มแรกจากการล้างคราบดินหรือสิ่งสกปรกออกก่อน หลังจากนั้น วิธีแรก ใช้ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา ครึ่งช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ส่วน วิธีที่สอง แช่ผักและผลไม้ในน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ทั้งนี้หากไม่สะดวกในการล้างด้วยสองวิธีข้างต้นและมีปริมาณผักผลไม้ไม่มากนักอาจใช้ วิธีสุดท้าย คือ แช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ แล้วคลี่ใบผัก ผลไม้ ให้ความสะอาดสัก 2 นาที เป็นอันใช้ได้แม้ว่าจะไม่ดีเท่ากับสองวิธีแรก

เอกสารอ้างอิง



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข การล้างผักและผลไม้ที่ถูกต้อง

http://foodsandold.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Wash_Vegetables

สืบค้น 25 สิงหาคม 2564

บัญชียาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

http://ndi.fda.moph.go.th/uploads/main_drug_file/20171021185635.pdf สืบค้น 25 สิงหาคม 2564

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2542