



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 10 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



มะขามป้อม สมุนไพรตัวช่วยบรรเทาอาการฝุ่น PM 2.5

กรุงเทพฯ เข้าสู่ฤดูฝุ่น ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เกิดผลกระทบระคายเคืองผิวหนังและระบบทางเดินหายใจ สมุนไพรไทย อย่างมะขามป้อม ทั้งแบบสารสกัด และแบบขงต้มเป็นอีกทางเลือกในการช่วยบรรเทาได้ในภาวะนี้

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เปิดเผยข้อมูลว่า ขณะนี้มีหลายคนเข้ามาปรึกษา ถึงอาการผื่นคัน ผื่นกำเริบ เหมือนแพ้ แต่ไม่รู้สาเหตุ บางคนคัดจมูก หายใจลำบาก จริงแล้วอาจมาจากฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กมากจนชนจมูกของมนุษย์ไม่สามารถกรองได้ สามารถเข้าไปสู่ถุงลม จนถึงกระแสเลือด ส่งผลเสียกับอวัยวะ เช่น ปอด หัวใจ สมอง ผิว ระบบภูมิคุ้มกัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 10 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ความน่ากลัวของฝุ่น มาจากพิษที่ติดมาในฝุ่น ที่สำคัญคือ โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว, พรอท, แคดเมียม แม้ว่าโลหะหนักเหล่านี้จะเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่ไม่มาก แต่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ หากได้รับอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถเกาะติดอยู่ในร่างกายได้นานหลายปี จนเกิดพิษได้ในหลายระบบ เช่น ตับ ไต ระบบประสาท ไชกระดูก และก่อให้เกิดมะเร็งได้

สำหรับทางเลือกในการป้องกันฝุ่นพิษ ที่มาจากสมุนไพรรไทยอย่าง มะขามป้อม มีดังนี้

มะขามป้อม มีความปลอดภัยสูง ดูแลร่างกายจากภายใน มีฤทธิ์สำคัญในการต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ ต้านมะเร็ง ปรับภูมิคุ้มกันให้สมดุล และมีคุณสมบัติจับโลหะหนัก

มีงานวิจัยพบว่า “สารโพลีฟีนอล” ในมะขามป้อมสามารถกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย ที่เกิดจากโลหะหนักผ่านหลายกลไก และสามารถป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับเซลล์ จากปฏิกิริยาออกซิเดชันที่เกิดจากสารพิษโลหะหนักได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่า เมื่อให้หนูทดลองกินสารสกัดหยาบจากมะขามป้อม เทียบกันตัวต่อตัว กับวิตามินซีสังเคราะห์ ติดต่อกัน 7 วัน จากนั้นทำการฉีดสารโลหะหนัก คือ ตะกั่ว และอะลูมิเนียม เข้าช่องท้องหนู พบว่ามะขามป้อม มีผลป้องกันความเป็นพิษต่อยีนจากโลหะหนักได้ดีกว่าวิตามินซี



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 10 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

สำหรับการรับประทาน ชาชงมะขามป้อม 1 ชองชา วันละ 2-3 ครั้ง ดื่มเป็นเครื่องดื่มสุขภาพ หรือจะสะดวกรับประทานแบบเม็ด ก็มีแคปซูลมะขามป้อมผสมขมิ้นชัน ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 เวลา สามารถกินได้ต่อเนื่อง เพื่อเป็นเกราะคุ้มกันมลพิษ.