

# ย่านาง : พืชสมุนไพรกับภูมิปัญญาที่ควรรู้

นภาพร แก้วดวงดี\*

\*สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

## บทคัดย่อ

ย่านาง เป็นพืชสมุนไพรที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Tiliacora triandra* Diels อยู่ในวงศ์ Menispermaceae มีถิ่นกำเนิดในตอนกลางของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และพบได้ทั่วไปในประเทศไทย พืชวงศ์ย่านางนี้มีราว 70 ตระกูล ย่านางเป็นพืชสมุนไพรใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณที่มีคุณประโยชน์สรรพคุณทางยา และคุณค่าทางโภชนาการและแร่ธาตุสูง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ย่านางใช้เป็นสมุนไพรใช้ในการประกอบอาหารในครัวเรือนมานาน อาทิเช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ดต่างๆ ตลอดจนสามารถแปรรูปย่านางไปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ และเครื่องดื่มนำมาใช้ในการรักษาสมดุลาให้ร่างกายในรูปแบบการป้องกันรักษาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ น้ำย่านาง และย่านางผง เป็นต้น นับได้ว่าเป็นอีกทางหนึ่งในการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพจากสมุนไพรย่านางในทางรักษาสมดุลาให้กับร่างกายมนุษย์ ด้วยย่านางยังมีคุณประโยชน์นานัปการและปลูกได้ง่ายตามบ้านเรือน ยิ่งไปกว่านั้นย่านางยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในการป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ ดังนั้นย่านางจึงเป็นพืชทางเลือกสำคัญอีกชนิดหนึ่งในการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม หรือสารสกัดเพื่อสุขภาพให้กับผู้บริโภคได้ในอนาคต

คำสำคัญ: ย่านาง/ พืชสมุนไพร/สารต้านอนุมูลอิสระ

## Abstract

*Yanang Tiliacora triandra* Diels is a medicinal plant belonging in Menispermaceae. Annual yanang is a domestic plant in various regions of Thailand, especially in central of Southeast Asia. It is found that there were 70 species. Yanang is used as a folk medicine for treatment of disease. It contains high level of nutrition and minerals that are widely used especially in the cuisine of northeastern Thailand. They are unusually preserved or cooked in every day life such as kaeng noh mai, kaeng hed. It can preserve by product of juice and medicinal treatment of fever in order to make our body healthier and balancing the body as described in local wisdom. Multifunction is especially yanang water and powder from leaves. Nowadays, yanang is a healthy alternatives food product containing substances useful in balancing the human body. It has many benefits and can be planted easily at houses. Moreover, it has antioxidant properties, inhibit and anticancer properties. Therefore, yanang is a healthy alternative plant for producing as food products, beverages, or herb extract for consumer in the future.

**Keywords:** *Tiliacora triandra* Diels/ Herbal plant/ Antioxidant

### บทนำ

สมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยา มาตั้งแต่โบราณที่มีศักยภาพออกฤทธิ์ป้องกัน และต้านมะเร็ง อาทิ เช่น จิง ขมิ้นชัน ฟ้าทลาย โจร พริกไทย ว่านขันหมาก ว่านพญาवानร และย่านาง เป็นต้น ดังนั้นทั่วโลกจึงพยายามที่จะนำพืชต่าง ๆ มาใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ในการรักษาโรคต่าง เช่น ใช้พืชสมุนไพร ซึ่งเป็นทรัพยากรหรือวัตถุดิบที่มีราคาสูงมาทำ ศึกษาถึงฤทธิ์ทางชีวภาพและความเป็นพิษต่อ เซลล์ เพื่อนำไปสู่การผลิตเป็นยาด้านมะเร็งซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดการเสียชีวิตทาง เศรษฐกิจและเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการวิจัยทางด้านแพทย์ทางเลือก

หรือการวิจัยทางโภชนาการโดยนำพืชสมุนไพรที่รู้จักกันดี คือ ย่านาง ซึ่งเป็นพืชที่ ขึ้นในธรรมชาติป่าทั่วไปมาใช้ประโยชน์ ร่วมกับภูมิปัญญาไทยในการป้องกันและ บำบัดรักษาโรค

พืชสมุนไพรเป็นพืชที่ใช้ทำเป็นยา รักษาโรค โดยใช้ส่วนต่างของพืชชนิดเดียว หรือหลายๆชนิดพร้อมกัน (โครงการ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2551) กลุ่ม พืชที่อยู่ในความสนใจและมีผู้ศึกษาทางด้าน พฤกษศาสตร์พื้นบ้านมากที่สุดที่ใช้เป็นยา รักษาโรคปัจจุบันหลายขนานที่ผลิตเป็น อุตสาหกรรมได้มาจากการศึกษาวิจัยการใช้พืช สมุนไพรพื้นบ้านของกลุ่มชนพื้นเมืองตามป่า เขาหรือในชนบทที่ได้รับการถ่ายทอดมาจาก

บรรพบุรุษที่ได้สังเกตว่าพืชชนิดใดที่สามารถนำมาใช้บำบัดโรคได้และมีสรรพคุณอย่างไรจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ และการทดลองแบบพื้นบ้านทำให้ได้ทราบทั้งประโยชน์และโทษได้ ส่วนยาสมุนไพรเป็นยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ การนำมาใช้ อาจคิดแปดรูปลักษณะของสมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กกลองหรือ นำมาบดเป็นผง เป็นต้น สมุนไพรตั้งแต่โบราณทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่งเชื่อกันด้วยว่า ต้นพืชต่างก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น (สมุนไพรไทย, 2554) จากลักษณะส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพร โดยทั่วไปนั้นแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ทำให้ได้ผลผลิตยาสมุนไพรแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ซึ่งในปัจจุบันนักวิจัยสมัยใหม่ได้ทำการศึกษาวิจัยรูปแบบของพืชสมุนไพรตามเป้าหมายแตกต่างกันไป (สุทธินันต์ สุทธิผลไพบูลย์, 2554)

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมายกับคุณภาพชีวิตมนุษย์และใช้ในการประกอบอาหารในครัวเรือนและเป็นอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพที่สำคัญตัวหนึ่งคือ ย่านาง เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณ โดยหมอยาโบราณอีสานเรียกชื่อทางยาวว่า “หมื่นปีไม่แก่” ปัจจุบันมีการแนะนำการใช้สารสกัดสมุนไพรจากย่านางมาใช้เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

โดยนักวิชาการสาธารณสุขด้านการแพทย์ทางเลือกแนะนำให้ใช้ในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ แต่ยังไม่พบรายงานจากการศึกษาทางคลินิก รวมทั้งข้อมูลด้านความเป็นพิษกับมนุษย์ ดังนั้นจึงควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้สารสกัดจากสมุนไพร โดยเฉพาะย่านางในการป้องกันและรักษาโรค เช่น โรคมะเร็ง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยต่อผู้บริโภคและผู้ใช้ในอนาคต

ย่านาง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Tiliacora triandra* Diels เป็นพืชสมุนไพรอยู่ในวงศ์ Menispermaceae มีถิ่นกำเนิดในตอนกลางของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พืชวงศ์ย่านางนี้มีราว 70 ตระกูล ส่วนใหญ่เป็นไม้เลื้อยในป่าเขตร้อนและในป่าไม้ผลัดใบในทวีปเอเชียและอเมริกาเหนือ พบขึ้นตามป่าผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง ในทุกภาคของประเทศไทย (ภาพที่ 1) มีชื่อพื้นเมือง ภาคกลาง เก่าย่านาง เกาหญ้านาง เกาวัลย์เขียว หญ้ากีนี ภาคเหนือ จ้อยนาง จอยนาง ผักจอยนาง ภาคใต้ ย่านาง ยานนาง ขันยอ ยาดนาง วันยอ ภาคอีสาน ย่านาง ไม้ระบูนิน เครือย่านาง ปู่เจ้าเขาเขียว เกาเขียว เครือเขางาม (กรมกฤษฎาภิบาล กรมประวัติชนะ, 2553) นอกจากนี้เป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ยังใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยหลายๆ ตำรับแล้ว ในใบย่านางยังมีวิตามินเอและซีสูง และสารอาหารสำคัญอื่นๆ อีกเช่น โพรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ไฟเบอร์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไทอะมิน ไบโอฟลาเวิน และไนอะซิน เป็นต้น (ปานทิพย์ บุญส่ง และคณะ, 2552) สำหรับ

สรรพคุณในทางยา ย่านางถือเป็นยาฤทธิ์เย็น มีความโดดเด่นด้านการขับพิษและลดไข้ โดยรากใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด สุกใส ไข้กาฬ ขับกระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษ ผิดสำแดง และแก้เบื่อเมา ส่วนใบและเถา จะใช้แก้ไข้ ลดความร้อน และแก้พิษตานซาง รากย่านางเป็นหนึ่งในส่วนประกอบของตำรับยาเบญจโลกวิเชียร หรือยา 5 ราก หรือแก้วห้าดวง ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุข ระบุประเภทยาใช้ในบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ร่วมกับรากชิงชี รากท้าวยายหม่อม รากคนทา และรากมะเดื่อชุมพร เป็นต้น ในการศึกษาถึงองค์ประกอบทางเคมีในรากย่านางส่วนใหญ่เป็นอัลคาลอยด์ ในกลุ่ม isoquinoline ส่วนในใบประกอบด้วยสาร โพลีแซคคาไรด์ สารโพลีฟีนอล แคลเซียมออกซาลเตท และอัลคาลอยด์กลุ่ม isoquinoline (Pavanand et al., 1989) สำหรับการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของย่านาง ยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง ยังไม่พบรายงานการวิจัยในคน โดยพบว่า ย่านางมีฤทธิ์ลดไข้ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* แก้ปวด ลดความดันโลหิต ด้านเชื้อจุลชีพ ด้านการแพ้ ลดการหดเกร็งของลำไส้ ด้านการเจริญของเซลล์มะเร็ง ยับยั้งเอนไซม์ acetylcholinesterase และมีฤทธิ์อย่างอ่อนๆ ในการต้านอนุมูลอิสระ (พร้อมจิตร ศรีลัมพ์ และคณะ, 2543) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงความเป็นพิษของย่านางต่อสิ่งมีชีวิตพบว่า ไม่เป็นพิษต่อหนูแรท

จะเห็นได้ว่า ย่านางเป็นพืชสมุนไพรในครัวเรือนอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ปัจจุบันมีการแนะนำการใช้ น้ำคั้นจากใบย่านางดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทางคลินิกของย่านางยังมีไม่มากนัก (สำนักงานข้อมูลสมุนไพร, 2555) ดังนั้นการใช้ย่านางรักษาโรคอื่น ๆ จึงควรระมัดระวัง และมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการใช้ในการรักษาโรค เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของย่านาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของย่านาง (ภาพที่ 1) ที่สำคัญ มีดังนี้

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Tiliacora triandra* Diels

วงศ์: Menispermaceae

ราก: มีหัวใต้ดิน รากมีขนาดใหญ่

ลำต้น: เป็นไม้เถาเลื้อยเกี่ยวพัน ไม้อื่นเป็นเถากลมๆ ขนาดเล็ก แต่เหนียว มีสีเขียว เมื่อเถาแก่จะมีสีเข้ม บริเวณเถามีข้อห่างๆ เถาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ

ใบ: เป็นใบเดี่ยวคล้ายใบพริกไทย ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบยาว 1-1.5 เซนติเมตร ใน

ภาคใต้ใบค่อนข้างเรียวยาวแหลมกว่า สีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

**ดอก:** ออกตามซอกใบ ซอกโคนก้าน จากข้อเถาแก่เป็นช่อยาว 2-5 เซนติเมตร ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ออกดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ต้นเพศผู้จะมีดอกสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน ดอกย่อยของต้นเพศผู้จะมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกมีขนสั้นๆ ละเอียด ปกคลุมหนาแน่น ออกดอกช่วงเดือนเมษายน

**ผล:** รูปร่างกลมเล็ก ขนาดเท่าผลมะแว้ง สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดง หรือสีแดงสด และกลายเป็นสีดำในที่สุด



ภาพที่ 1 ย่านาง (*Tiliacora triandra* Diels) อยู่ในวงศ์ Menispermaceae ที่มา (ภาพโดย นภาพร แก้วดวงดี, 2555)

### ลักษณะทางด้านโภชนาการและสรรพคุณทางยา

ย่านางใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยได้หลายตำรับ เพราะเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ใบย่านางจะมีวิตามินเอและซีสูง นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารอาหารสำคัญอื่น ๆ นอกจากนี้ย่านางยังมีสรรพคุณทางโภชนาการมีสารสำคัญปริมาณ

**เมล็ด:** ลักษณะแข็งเป็นรูปเกือบกลม

**แหล่งที่พบ:** ย่านางเป็นพืชที่พบในแหล่งธรรมชาติ ป่าทั่วไปที่มีอากาศชุ่มชื้น บริเวณป่าผสมผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งภาคอื่นๆ กระจายทั่วไป

**การปลูกและขยายพันธุ์:** ย่านางเป็นพืชที่ขึ้นในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดู ขยายพันธุ์โดยใช้หัวใต้ดิน เถาแก่ที่ติดหัว ปักชำยอด หรือการเพาะเมล็ด เป็นไม้ที่ปลูกง่าย ปลูกเป็นหลุมหรือยกร่อง

มาก (ปานทิพย์ บุญส่ง และคณะ, 2552) คือ ใบย่านางมีปริมาณธาตุเหล็กสูง ธาตุเหล็กในอาหารแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ เหล็กที่อยู่ในรูปของฮีโมโกลบินในเนื้อสัตว์ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี และเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของฮีโมโกลบินในพืช ผัก ผลไม้ ร่างกายดูดซึมได้ไม่ดี การดูดซึมเหล็กที่ไม่ได้อยู่ในรูปของฮีโมโกลบินกับสารอื่นในอาหารได้แก่ วิตามินซี ซึ่ง

ช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็ก ส่วนไฟเทตและเส้นใยอาหาร มีผลยับยั้งการดูดซึมเหล็กงานวิจัยในประเทศไทยเพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ เหล็ก วิตามินซี ไฟเทต และเส้นใยอาหารในผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ใบย่านางมีปริมาณวิตามินซีสูงที่สุดและมีเส้นใยอาหาร ที่ 6.56 กรัมต่อ 100 กรัมน้ำหนักแห้ง และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณ เหล็ก วิตามินซี ไฟเทต และเส้นใยอาหาร พบว่าปริมาณวิตามินซีมีความสัมพันธ์กับ ปริมาณเส้นใยอาหารในทางบวก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ  $p < 0.05$  ทำให้เห็นว่าใบย่านางเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่สามารถดูดซึมได้ดีโดยร่างกาย เพราะมีวิตามินซีปริมาณสูง ช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก

การใช้ประโยชน์ทางยาพื้นบ้านยังไม่พบว่าประเทศไทยใช้ใบย่านางหลากหลายเท่ากับประเทศไทยที่ใช้ในการประกอบอาหาร และการใช้ในการป้องกันรักษาโรค ดังเช่น

1) ใบย่านาง มีรสจืดขม กินได้ ใช้ถอนพิษผิดำแดง แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้ รากสด ใช้พิษ ใช้หัว ใช้กลีบซ้ำ ใช้เข้ายาเขียว ทำยาพอก ลื่นกระด้าง คางแข็ง กวาดคอ แก้ไข้ ผีฉาย

2) ราก มีรสจืดขม ใช้กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ ปรงยาแก้ไข้ รากสด ใช้กลีบ ใช้พิษ ใช้ ผิดำแดง ใช้เหนือ ใช้หัวจำพวกเหือดหัด สุกใส ผีฉาย ใช้กาฬ กินแก้พิษเมาเบื่อ แก้เมาสุรา แก้พิษภายใน บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้โรคหัวใจบวม ถอนพิษผิดำแดง แก้อาการท้องผูก แก้กำเดา แก้ลม

3) ต้นย่านาง ใช้ปรงเป็นยาแก้ไข้กลับ แก้ปวด (ปวดท้องเพราะกินอาหารผิดำแดง) ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร เช่น เห็ด กลอย

### สารเคมีสำคัญที่พบในย่านาง

ในรากย่านางจะมีสารในกลุ่ม isoquinolone alkaloid ได้แก่ Tilacorine, Tiacorinine, Nortiliacorinine A, Ttiliacotinine 2-N-Oxide, และ tiliandrine, tetraandrine, D-isochondrodendrine (isoberberine) (Pavanand et al., 1989) ส่วนในใบย่านางจะมีสารประกอบฟีนอลิก ได้แก่ กรดพาราไฮดรอกซีเบนโซอิก (p-hydroxy benzoic acid) มินโคไซด์ (minecoside) สารกลุ่มฟลาโวนโกลโคไซด์ อนุพันธ์กรดซินนามิก (flavones glycoside cinnamic acid derivative) และโมโนอีพอกซีบีตาแคโรทีน (monoepoxy-beta-carotene)

### การใช้ประโยชน์ทางการแพทย์พื้นบ้าน

การนำย่านางไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ มีดังนี้

1) แก้ไข้ ใช้รากย่านางแห้ง 1 กำมือ (ประมาณ 15 กรัม) ต้มกับน้ำ 2 แก้วครึ่ง เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว ให้ดื่มครั้งละ 1/2 แก้ว ก่อนอาหาร 3 เวลา

2) แก้ปวด (ปวดท้องเพราะกินอาหาร ผิดำแดง) ใช้รากย่านางแดงและรากมะปรางหวาน ฝนกับน้ำอุ่น แต่ไม่ถึงกับขุ่น ดื่มครั้งละ 1/2 - 1 แก้วต่อครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง หรือทุกว่า 2

ข้าวโม่ ถ้าไม่มีรากมะพร้าวหาวาน ก็ใช้ราก  
ย่านางแดงอย่างเดียวกันก็ได้ หรือถ้าให้ดียิ่งขึ้น ใช้  
รากมะขามฝกรวมด้วย

3) ถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร เช่น เห็ด  
กลอย ใช้รากย่านาง ต้ม และใบ 1 กำมือ ตำผสม  
กับข้าวสารเจ้า 1 หยิบมือ เติมน้ำ คั้นให้ได้ 1 แก้ว  
กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือและน้ำตาล  
เล็กน้อยพอดื่มง่ายดื่มให้หมดทั้งแก้ว ทำให้  
อาเจียนออกมา จะช่วยทำให้ดีขึ้น

4) ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ใช้หัวย่านาง  
เคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มครั้งละ  
ครึ่งแก้ว

## การศึกษาและวิจัย

องค์การอนามัยโลก (World Health  
Organization) ประมาณการว่าประมาณร้อยละ  
80 ของประชากรโลกใช้สมุนไพรพื้นบ้าน  
โดยเฉพาะสารสกัดจากพืชในการรักษาการ  
เจ็บป่วยเบื้องต้น แม้แต่ยาแผนปัจจุบันของ  
ประเทศตะวันตกหลายชนิดรวมทั้งยารักษา  
มะเร็งต่างมีแหล่งกำเนิดมาจากสารสกัดจากพืช  
(พรทิพา พืชฯ, 2009) ปัจจุบันพืชสมุนไพรกำลัง  
ได้รับความสนใจในการนำมาศึกษาวิจัยเพื่อทำ  
เป็นยารักษาโรคต่างๆ รวมทั้งโรคร้ายแรงเช่น  
โรคมะเร็ง เนื่องจากในพืชสมุนไพรมีสารสำคัญ  
ในการออกฤทธิ์หลายชนิด บางชนิดสามารถ  
ออกฤทธิ์ได้กว้าง และมีรายงานว่ามีการศึกษา  
ป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็ง เช่น สารประกอบ  
ฟีนอลิก อัลคาลอยด์ ฟลาโวนอยด์ เทอร์ปีน คา  
โรทีนอยด์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการรายงาน  
ข้อมูลยืนยันถึงความพยายามที่จะค้นหาสารหรือ

ยาจากพืช เพื่อใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง โดย  
พบว่าสารหลายตัวอยู่ในระหว่างการศึกษาระดับ  
คลินิก และหลายตัวถูกผลิตเป็นยาแผนปัจจุบัน  
และใช้เป็นยารักษาโรคมะเร็งอย่างแพร่หลายใน  
ปัจจุบันในการเลือกสมุนไพรเพื่อศึกษา  
สมุนไพรต้านมะเร็งนั้น ได้พิจารณาจาก  
สมุนไพรที่มีรายงานการศึกษาค้นคว้าไว้ใน  
แง่พฤกษเคมีและฤทธิ์ทางชีวภาพ เพื่อให้มี  
ข้อมูลพื้นฐานพอที่จะเปรียบเทียบและเชื่อมโยง  
กับผลการทดลองให้ได้มาซึ่งวัตถุบริสุทธิ์และ  
คุณสมบัติในการรักษาโรคต่างๆ ดังนั้นหากเรา  
นำเอาสารสกัดที่ได้จากการสกัดจากพืชมาใช้ให้  
เป็นประโยชน์โดยเฉพาะนำมาสกัดเอาสารโพลี  
ฟีนอลซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูล  
อิสระและเป็นสารต้านมะเร็ง (Braca et al.,  
2002; Bors et al., 1992) โดยสกัดสารมา  
ทำการศึกษาสารต้านอนุมูลอิสระและการแสดง  
ฤทธิ์ของสารสกัดจากพืชดังกล่าวต่อเซลล์มะเร็ง  
(Matthaus, 2002; Kaewdoudngdee et al., 2007)  
แล้วนำผลมาทำการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ยาซึ่ง  
เราสามารถใช้เป็นทางเลือกใหม่ในการนำ  
สมุนไพรมารักษาโรคซึ่งถือได้ว่าเป็นการรักษา  
ด้านการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่งของกระทรวง  
สาธารณสุขในอนาคต

จากรายงานการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูล  
อิสระของผักพื้นบ้านไทย จำนวน 6 ชนิด  
ได้แก่ ผักกูด ผักติ้ว ผักปลั่งขาว ย่านาง ผักเห  
มียง และผักหวานบ้าน โดยการสกัด  
สารสำคัญด้วยแอลกอฮอล์จากผักแต่ละชนิด  
ทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจาก  
ผักทั้ง 6 ชนิดเปรียบเทียบกับตัวควบคุม วิตามิน  
ซี และวิตามินอี สารสกัดจากย่านางส่วนที่

ละลายน้ำและส่วนที่ไม่ละลายน้ำให้ค่า  $IC_{50}$  เท่ากับ 499.24 และ 772.63 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับ เมื่อเทียบกับค่าที่ได้จากวิตามินซี และวิตามินอีที่  $IC_{50}$  เท่ากับ 9.34 และ 15.91 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับ (บังอร วงศ์รักษ์ และศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ, 2549, วรรณกาญจน์ ภมรประวัติชนะ, 2553) จากการทดสอบฤทธิ์ระงับปวดด้วย tail flick test พบว่าสารสกัดจากใบตำลึงและใบย่านางมีฤทธิ์ระงับปวดได้ จากนั้นคัดเลือกสารสกัดที่มีฤทธิ์มากที่สุด 4 ชนิด ได้แก่ ใบตำลึง ใบย่านาง ผักคิ้วแดง และผักกาดฮิน มาทำการทดสอบฤทธิ์ต้านการอักเสบโดยใช้การจีแนเป็นสารกระตุ้น พบว่าสารสกัดทั้ง 4 ชนิดไม่มีฤทธิ์ต้านอักเสบในสัตว์ทดลอง พบว่า สารสกัดจากใบตำลึงและใบย่านางอาจจะออกฤทธิ์ระงับปวดต่อระบบประสาท (ปณิต ตั้งสุจริต และคณะ, 2006) ส่วนการศึกษาฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและฤทธิ์ต้านจุลชีพของสารสกัดด้วยเอธานอลของผักพื้นบ้าน พบว่า ย่านางมีฤทธิ์กระตุ้นการเพิ่มจำนวน T-lymphocytes ที่ความเข้มข้น 12.5–100 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ( $\mu\text{g/ml}$ ) และ 12.5–25 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับและการทดสอบฤทธิ์ต้านจุลชีพของสารต่อจุลชีพพบว่า สามารถต้านการเจริญของ *Staphylococcus aureus* ได้ (ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปรีชา และคณะ, 2009) ในการศึกษาฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน และฤทธิ์กระตุ้นการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานินของสารสกัดด้วยน้ำของย่านาง พบว่า มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันดีที่สุด โดยมีค่า  $EC_{50}$  เท่ากับ  $72.12 \pm 20.18$  ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร มีค่า TEAC และ VEAC เท่ากับ  $0.77 \pm 0.03$  และ

$2.00 \pm 0.03$  ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นการเพิ่มจำนวนของเซลล์เมลาโนไซท์ที่ดีที่สุด โดยมีค่า P.I. (Proliferation index) เท่ากับ 1.7 และ 1.6 ตามลำดับ (กฤตติญารัตน์ สมวงศ์ และ ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปรีชา, 2012)

ในการหาสารประกอบฟีนอลิกและสารต้านอนุมูลอิสระในย่านาง พบว่า สารสกัดจากราก ใบ และลำต้นย่านางในสามจังหวัด คือ จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดราชบุรี และจังหวัดนครปฐม มีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมดเท่ากับ  $145.29 \pm 0.007$ ,  $4,348.40 \pm 0.004$  และ  $116.66 \pm 0.005$  mg GAE/g ตามลำดับ ส่วนการวิเคราะห์หาความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH โดยใช้ Trolox เป็นสารมาตรฐาน พบว่า สารสกัดจากส่วนสกัดราก ใบ และลำต้นย่านาง มีเปอร์เซ็นต์ในการกำจัดอนุมูลอิสระเท่ากับ 16.57, 68.76 และ 48.58 ตามลำดับ และรากย่านางจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากใบย่านางจะมีค่า  $IC_{50}$  เท่ากับ 549.72 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร โดยใช้ Trolox เป็นสารมาตรฐาน (นภาพร แก้วดวงดี และอรุณรัตน์ ฉวีราช, 2555) จากการศึกษาหาสารประกอบฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์จากสารสกัดจากย่านางพบว่า มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการก่อกลายพันธุ์โดยวิธี DPPH และ วิธี Ames Test พบว่า *Oroxylum indicum* (Linn.) Kurg. และ *Tiliacora triandra* Diels. มีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระโดยมีค่า  $EC_{50}$  เท่ากับ  $12.69 \pm 1.02$  และ  $14.51 \pm 0.67$  ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร (Phadungkit et al., 2012)



## ภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้ย่านาง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือภูมิปัญญาของชุมชน หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้หรือเป็นองค์ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถของคนในท้องถิ่นหรือชุมชนที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้สืบทอดกันเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเป็นองค์รวม และมีคุณค่าทางวัฒนธรรมสำหรับการดำรงชีวิต (รัตติกา ยาหอม และคณะ, 2548) ซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงและมีความเชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับมิติทางด้านสังคมและสิทธิของชุมชน (ยศ สันตสมบัติ, 2543; สำนักพัฒนาเกษตรกร, 2554) ทางภูมิปัญญาการใช้ย่านางเป็นยาพื้นบ้านส่วนใหญ่ใช้ในส่วนของราก ลำต้นและใบ แก้อาการปวดท้อง ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร ตุ่มผื่น แก้ไขมาลาเลีย เป็นต้น

ด้วยเหตุที่ย่านางเป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณและพบความมหัศจรรย์ทางภูมิปัญญาของย่านาง โดยได้มีการทดลองใช้ย่านางกับผู้ป่วยโรคมะเร็งตับ ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยโรคเกาต์ให้ดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง 3 เดือน อาการปวดข้อหาย ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลังจากดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง พบว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดและลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ข้อมูลทางโภชนาการยังระบุว่า ย่านางนั้นมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง (Tanvetyanon and Bepler, 2008) ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ย่านางยังอุดมด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ดังนั้นย่านางจึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบอาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง การบริโภคในรูปแบบอาหารและเครื่องดื่มแปรรูปจากย่านางจึงเป็นวิถีทางเลือกหนึ่งสำหรับการดูแลสุขภาพอีกทางหนึ่ง (ภาพที่ 2 และ 3)



ภาพที่ 2 ย่านางที่แปรรูปเป็นผง ขี้ผึ้ง แคปซูล อาหารและเครื่องดื่มจากวิสาหกิจชุมชนเกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อสุขภาพจากสถานที่ต่างๆ ที่มา (วิสาหกิจชุมชน เกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อสุขภาพ, 2555)

จากการศึกษาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ สันนิษฐานว่า ตำรับยาไทยมีการใช้มาเป็น เวลานานเมื่อทำการทดสอบทางวิทยาศาสตร์ จะพบผลการทดลองที่น่าสนใจยิ่ง ซึ่งควรจะมีการวิจัยต่อยอดเพื่อให้รู้ว่า พืชสมุนไพรเหล่านี้ ส่วนใหญ่ปลูกได้ในประเทศไทย เช่น ย่านาง ข้ำพลูชิง คีปลี และชาวบ้านมักนำมาปรุงเป็น อาหารได้หลากหลายและมีความปลอดภัย

โดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานอาหารไทยไม่ ว่าจะเป็นแกง ผัดหรือต้มที่มีส่วนประกอบของ สมุนไพรดังกล่าว สามารถได้รับประโยชน์ ทางตรงคือ อิ่มอร่อย ได้เกลือแร่ วิตามิน จาก พืชผักและเรายังได้ประโยชน์ทางอ้อมคือ ได้ สารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านเซลล์มะเร็ง จากสมุนไพรอีกด้วย (ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย, 2553)



ภาพที่ 3 การอบรมของ กศน.คอนตาด จังหวัดมุกดาหารให้กับผู้สูงอายุตามหลักแพทย์ ทางเลือกรวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และการสำรวจย่านางที่สุพรรณบุรี ที่มา (ภาพโดย นภาพร แก้วดวงดี, 2555)

ปัจจุบันมีกระแสการบริโภคน้ำย่านาง คั้นบีบเย็น กล่าวกันว่ารักษาโรคได้มากมาย เช่น ลดน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตสูง อาการตกเลือดในมดลูก โรคเกาต์ โรคเชื้อรา ทำลายเล็บ อาการริดสีดวงทวาร หรือเป็นผื่น คัน กล่าวกันว่าโรคเหล่านี้เกิดจากภาวะไม่ สมดุลแบบร้อนเกิน นอกจากนี้ยังสามารถใช้ น้ำย่านางมาสระผมช่วยให้ศีรษะเย็น ผมหงอกดำ

หรือชะลอมหงอก ผสมดินสอพองหรือปูน เลี้ยวหมากให้เหลวพอประมาณทาเต็มผิว ฝ้าย ตุ่มผื่นคัน พอกฝีหนองได้อีกด้วย (กรณิกาญจน์ ภมรประวัดิชนะ, 2553) ย่านางเป็นยาเย็น ปริมาณการดื่มรักษาโรคควรเป็นปริมาณที่ไม่ เข้มข้นมากนักคล้ายการดื่มน้ำใบเตยเพื่อความ ชื่นใจดับกระหาย แต่ยังไม่มียารายงานการวิจัย ทั้งในและต่างประเทศสนับสนุนการใช้งาน

ดังกล่าว เพราะประเทศตะวันตกไม่มีต้น  
ย่านางให้ศึกษา

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า พืช ผัก  
ผลไม้ สมุนไพรจำนวนมากมามีสารสำคัญ  
ป้องกันมะเร็งได้และมีบทบาทสำคัญยิ่งหาก  
มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการ  
บริโภคอาหาร ได้ก็สามารถที่จะลดอุบัติการณ์  
โรคมะเร็งลงได้ (Cancer incidence) (พรทิพา  
พิชา, 2009) ดังนั้นในการนำพืชผักและผลไม้  
มาเป็นอาหารเพื่อใช้บำรุงรักษาสุขภาพและ  
ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่างๆหลาย  
ชนิด โดยเฉพาะการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่ง  
พบว่ามีสารประกอบฟีนอลิกซึ่งเป็นสารต้าน  
อนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อ  
ร่างกายที่ได้จากธรรมชาติจึงมีความปลอดภัย  
ในการบริโภค และช่วยลดการใช้สารเคมีใน  
ผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวเหล่านี้  
มีความสัมพันธ์กับคุณสมบัติการเป็นสารต้าน  
อนุมูลอิสระในพืชผักและผลไม้ (โอภา วัชร-  
คุปต์, 2550) ตัวอย่างการแปรรูปย่านางที่ใช้ใน  
การป้องกันและรักษาโรคตามภูมิปัญญา  
ชาวบ้าน ได้แก่ การคั้นน้ำใส่ในแกงหน่อไม้  
เพื่อลดกรดยูริกและความขมในหน่อไม้ และ  
ยังแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆได้อีก เช่น สบู่ใบ  
ย่านาง และ แคปซูลย่านาง หรือการทำน้ำใบ  
ย่านางพร้อมดื่ม

ปัจจุบันมีกระแสการบริโภคน้ำย่านาง  
คั้น ในการปรับภาวะไม่สมดุลร่างกายซึ่งถือว่าเป็น  
ทางเลือกใหม่ในการเป็นเครื่องดื่ม  
ธรรมชาติที่ไร้น้ำตาล วิธีการทำคือ นำใบ  
ย่านางประมาณ 20 ใบ น้ำดื่มสุกอุ่นๆ 600

มิลลิลิตร (ประมาณ 3 แก้ว) แล้วนำใบย่านาง  
สดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขยี้ใบ  
ย่านางกับน้ำกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำสี  
เขียว ต้มครั้งละ 1/2 ถึง 1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา  
ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง เนื่องจากใบ  
ย่านางมีกลิ่นเหม็นเขียวจึงอาจใส่ใบเตยหอม 3  
ใบ ใบบัวบก 1 กำและดอกอัญชัญ 10 ดอกลงไป  
ด้วยเพื่อแต่งรสและกลิ่น ถ้าใช้ในตู้เย็นควร  
ดื่มภายใน 3-7 วัน คนโบราณเชื่อกันว่า ราก  
ของเถาย่านางนั้นสามารถแก้ไขได้ อีกทั้งยัง  
ช่วยถอนพิษผดผื่นคันและพิษอื่น ๆ แก้มาเรื้อ  
แก้มาสุรา แก้โรคหัวใจและแก้ลม ใบก็ช่วย  
ถอนพิษ และแก้ไข้ นอกจากนี้ยังใช้เป็นตัว  
ปรับสมดุลให้ร่างกายเด็ก ใช้ใบย่านาง 1-5 ใบ  
ต่อน้ำ 1-3 แก้ว (200-600 ซีซี) ผู้ใหญ่ที่รูปร่าง  
ผอมบาง เล็ก ทำงานไม่ทน ใช้ 5-7 ใบ ต่อน้ำ  
1-3 แก้ว ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอมบาง เล็ก ทำงาน  
ทน ใช้ 7-10 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว ผู้ใหญ่ที่รูปร่าง  
สมส่วนถึงตัวโต ใช้ 10-20 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว  
โดยใช้ใบย่านางโขลกละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือ  
ขยี้ใบย่านางกับน้ำหรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่  
การปั่นเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพ  
ลดลงบ้าง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลาย  
ความเย็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอน  
เอาแต่น้ำ ต้มครั้งละ 1/2-1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา  
ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือผสมเจือจาง  
ดื่มแทนน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้องปกติ ควรดื่ม  
ภายใน 4 ชั่วโมงหลังจากทำน้ำย่านาง เพราะถ้า  
ปล่อยเกิน 4 ชั่วโมง มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว  
ไม่เหมาะที่จะดื่ม ส่งผลให้เกิดภาวะร้อนเกิน แต่  
ถ้าใช้น้ำเย็นหรือตู้เย็นควรใช้ภายใน 3-7 วัน

นอกจากนี้ น้ำย่านางยังใช้ในการประกอบอาหารเช่น แกงหน่อไม้ ชุบหน่อไม้แกงอ่อม แกงเห็ด ซึ่งย่านางช่วยลดกรดบูริกและความขมในหน่อไม้ได้ วิธีการทำโดยนำหน่อไม้สดมาเผาไฟให้สุก ลอกกาบที่ไหม้ไฟออกและล้างให้สะอาด นำหน่อไม้มาชุบด้วยมิดหรือส้อมทำให้เป็นเส้นยาวๆ นำใบย่านางล้างให้สะอาด โขลกและนำมาคั้นกรองเอาน้ำที่ชั้น 2 ถ้วยนำข้าวเหนียวที่แช่น้ำสักครู่มาโขลกให้ละเอียดนำเครื่องปรุงที่เตรียมจากข้อ 1-3 ใส่ในหม้อ คนให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดสักครู่ใส่น้ำปลาร้าเจเกลือ ซีอิ๊ว ขลก และทิ้งไว้ให้หายร้อนหรือขณะยังอุ่นอยู่ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว พริกป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานโรยหน้าด้วยงาคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง และใบสาระแหน่

### ประโยชน์ใช้สอยด้านอื่นๆ ของย่านาง

การใช้น้ำคั้นสีเขียวจากใบย่านางนำไปใช้ย้อมผ้าได้อีกด้วยใช้เป็นอาหารสัตว์ เถามีความเหนียวใช้มัดสิ่งของและยังใช้เป็นพืชทางเลือกหนึ่งในอนาคตทางการแพทย์แผนไทย

### บทสรุป

ย่านางเป็นพืชสมุนไพรไทยที่นิยมนำมาประกอบอาหารและใช้เป็นยามาตั้งแต่โบราณ เพราะมีสรรพคุณทางยา มีฤทธิ์เย็น มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tiliacora triandra* (Diels) เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่ง มีขึ้นอยู่

ตามป่าของไทย โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมมาใช้ปรุงอาหารหลายชนิด ลักษณะของต้นย่านางจะเป็นไม้เลื้อย เวลาขึ้นตามป่าตามทุ่งมักก็เกาะเกี่ยวกับไม้ยืนต้นอื่นขึ้นไป ใบย่านางมีสีเขียวเข้ม ใบเงามัน ออกดอกเล็กๆ สีเหลือง ผลเล็กๆ กลมรี มีขนตามกิ่งอ่อน เวลาแก่เถาย่านางจะเหนียวมาก เป็นต้นไม้ที่มีความทนทาน ปลูกง่ายมีสารอาหารหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ที่มีคุณสมบัติปรับสมดุลในร่างกาย ขับสารพิษ มีคลอโรฟิลล์ช่วยปกป้องเซลล์ ทำให้มีภูมิคุ้มกัน และชะลอวัยได้ตลอดจนมีคุณประโยชน์ทางยาที่ภูมิปัญญาพื้นบ้านสามารถนำมารักษาโรคได้ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ย่านางยังเป็นที่นิยมนำไปแปรรูปเป็นเครื่องดื่มและอาหารทางเลือกในครัวเรือนได้ โดยเฉพาะใช้ในการรักษาโรคทางภูมิปัญญาชาวบ้านได้อีกทางเลือกหนึ่งในอนาคต

### เอกสารอ้างอิง

กรมกัญจน์ ภูมิประวัติชนะ. (2553). มหัศจรรย์ย่านางจากซูปหน่อไม้ถึงเครื่องดื่มสุขภาพ. หมอชาวบ้าน, 31(370), 36-40.  
กฤตติญารัตน์ สมวงศ์ และชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปริษา. (2555). ฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่นและฤทธิ์ต้านการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานินของสารสกัดสมุนไพรไทยพื้นบ้านบางชนิดเพื่อใช้สำหรับผมหยอกก่อนวัย. การประชุมวิชาการ

- และนำเสนอผลงานระดับชาติ The 4th Annual Northeast Pharmacy Research Conference of 2012 “Pharmacy Profession in Harmony” คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูดินันท์ ประสิทธิ์ฐริปริษา และคณะ. (2009). ฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ด้านออกซิเดชัน และด้านจุลชีพของสารสกัดฝักพื้นบ้านและสมุนไพรอีสาน. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 5: 1-11.
- นภาพร แก้วดวงดี และอรุณรัตน์ จวีราษ. (2555). สารสกัดย่านางจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการต้านมะเร็ง. ในการประชุมวิชาการ ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น: บูรณาการองค์ความรู้สู่การพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน. วันที่ 9-10 พฤศจิกายน 2555. เชียงราย. สำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา มหาวิทยาลัยแห่งชาติ (HERP-NRU) สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- บังอร วงศ์รักษ์ และศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ. (2549). ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของฝักพื้นบ้าน. บัณฑิตนิพนธ์ปริญญาเภสัชศาสตร์บัณฑิต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปณิต ตั้งสุจริต และคณะ. (2006). การตรวจสอบฤทธิ์ระงับปวดและฤทธิ์ต้านอักเสบของ พืชผักพื้นบ้านอีสาน. *Srinagarind Medical Journal*, 21(4), 305-310.
- ปานทิพย์ บุญส่ง และคณะ. (2552). การวิเคราะห์สารประกอบ polyphenolics และสารให้สีจากใบ *Tiliacora triandra* (Diels). *วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร*, 40 (3), 13-6.
- ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย. (2553). ตำรับยาไทยกับโรคมะเร็ง หมออนามัย, 20 (2), 69-72.
- พรทิพา พิชา. (2009). พืช ผัก สมุนไพรต้านมะเร็งกับวัฒนธรรมการบริโภคที่ต้องเปลี่ยน. *Thai Journal of Toxicology*, 3, 39.
- พร้อมจิตร ศรีลัมพ์ และคณะ. (2543). สารานุกรมสมุนไพร เล่ม 5. สมุนไพรพื้นบ้านอีสาน. กรุงเทพฯ: เกษตรมหิดล.
- ย่านาง. (2556). สมุนไพรบำบัดโรค. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2556, จาก <http://www.cm108.com/bbb/index.php?/topic/52993-aeoo-eaoeaeaoaa/>
- ยศ สันตสมบัติ. (2543). ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. เชียงใหม่: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตติกา ยาหอม และคณะ. (2548). ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเลี้ยงหอยแมลงภูแบบปักหลักในชุมชนปากคลองพันท้ายนรสิงห์. กรุงเทพมหานคร: โปรแกรม

- วิทยาศาสตร์ทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- วิสาหกิจชุมชน เกษตรสมุนไพรแปรรูปเพื่อ  
สุขภาพ ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.  
นครราชสีมา. (2555). ย่านางผง.  
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2555, จาก  
[http://www.cmprice.com/market/category\\_detail.php?cate\\_id=131704906](http://www.cmprice.com/market/category_detail.php?cate_id=131704906)
- โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดย  
พระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระ  
พระเจ้าอยู่หัว. (2551). สารานุกรม  
สำหรับเยาวชน เล่มที่ 21.  
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สมุนไพรไทย. (2554). สมุนไพร. สืบค้นเมื่อ  
วันที่ 27 กันยายน 2554, จาก  
<http://student.nu.ac.th/46313433/Thaiherb/luksana.htm>
- สมุนไพร. (2556). ย่านางแคปซูล. สืบค้นเมื่อ  
วันที่ 27 มีนาคม 2556, จาก  
<http://www.organicthailand.com>
- สุขสันต์ สุขธิผลไพบูลย์. (2554). พืช  
สมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน  
2554, จาก [http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb\\_gar/herb2.pdf](http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb_gar/herb2.pdf)
- สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). ย่านาง  
อาหารที่เป็นยา. สืบค้นเมื่อวันที่ 2  
ธันวาคม 2555. จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th/index.asp>
- สำนักพัฒนาเกษตรกร. (2554). ภูมิปัญญา  
ท้องถิ่น กรมส่งเสริมการเกษตร.
- สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2555 จาก  
<http://tkagri.doae.go.th/temp.php?gpg>
- โอภา วัชรคุปต์. (2550). สารต้านอนุมูล  
อิสระ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นิเว-  
ไทยมิตรการพิมพ์.
- Bors, W., et al. (1992). Screening for plant  
anti-oxidants. In: Linskens HF,  
Jackson JF. eds. Modern Methods of  
Plant Analysis-Plant Toxin Analysis-  
New Series. Springer Berlin, 13:  
277-295.
- Braca, A., et al. (2002). Anti-oxidant activity of  
flavonoids from *Licania licaniaeflora*.  
Journal of Ethnopharmacology, 79:  
379-381.
- Kaewdougdee, N., et al. (2007). Apoptosis  
Induction of Ethanolic Grape Pomace  
and Resveratrol on Human Cancer  
Cells. Second Annual Symposium of  
Protein Society of Thailand  
“Odysseys in Protein Research”.  
Chulabhorn Research Institute  
Conference Center, September 20-  
21, Bangkok: 34.
- Matthaus, B. (2002). Antioxidant activity of  
extracts obtained from residues of  
different oilseeds. Journal of  
Agricultural and Food Chemistry,  
50, 3444-52.

- Pavanand , K., et al. (1989). Antimalarial activity of *Tiliacora triandra* diels against *Plasmodium falciparum* in vitro. **Phytotherapy Research**, 3 (5), 215-217.
- Phadungkit, M., et al. (2012). Phytochemical screening, antioxidant and antimutagenic activities of selected Thai edible plant extracts. **Journal of Medicinal Plants Research**, 6 (5), 662-666.
- Tanvetyanon, T. & Bepler, G. (2008). Beta-carotene in multivitamins and the possible risk of lung cancer among smokers versus former smokers: a meta-analysis and evaluation of national brands. **Cancer**, 113 (1), 150-157.