

ย่านาง...ผักพื้นบ้านสารพัดประโยชน์

อรัญญา ศรีบุศราคม
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ย่านาง...จัดเป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยาสมุนไพร ย่านาง มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Tiliacora triandra* (Colebr.) วงศ์ Menispermaceae ชื่ออื่นๆ คือ จ้อยนาง เก่ายานาง เกาวัลย์เขียว ยาดนาง มีตำรับอาหารพื้นบ้านไทยหลายๆ ตำรับที่มีย่านางเป็นส่วนผสม โดยจะใช้ส่วนใบอ่อน ใบแก่ และเถา นำมาตำคั้นเอาน้ำไปประกอบอาหาร ใบย่านางมีวิตามินเอ และซีสูง (ปริมาณ 30,625 หน่วย IU และ 141 มก. ต่อน้ำหนัก 100 ก. ตามลำดับ) รวมทั้งสารอาหารสำคัญอื่นๆ เช่น โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, ไฟเบอร์, แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, โทอะมิน, โรโบฟลาวิน, และไนอะซิน (1)

สรรพคุณในทางยา ย่านางนั้นมีรสจืด และจัดเป็นยาเย็น มีความโดดเด่นด้านการดับพิษและลดไข้ โดยรากย่านางใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด สุกใส ไข้กาฬ ขั้บกระทั่งพิษไข้ ถอนพิษผิดสำแดง และแก้เบื่อเมา รากย่านางมีการใช้เข้าตำรับยาเบญจโลกวิเชียร หรือยาห้าราก หรือแก้วห้าดวง ร่วมกับรากชิงชี รากท้าวยายหม่อม รากคนทา และรากมะเดื่อชุมพร ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพรที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม (2) ใบและเถาใช้แก้ไข้ ลดความร้อน และแก้พิษตานซาง (3)

สารเคมีที่พบในรากย่านาง จะเป็นอัลคาลอยด์ในกลุ่ม isoquinoline (4-9) ได้แก่ tiliacrine, tiliacorinine, nortiliacorinine A, tiliacorinin-2'-N-oxide และ tiliacora alkaloid G และ H ส่วนในใบประกอบด้วยสารโพลีแซคคาไรด์ (10) สารโพลีฟีนอล (11) แคลเซียมออกซาเลต (12) และอัลคาลอยด์กลุ่ม isoquinoline ได้แก่ dinklacorine, tiliacorine, tiliacorinine และ tilitriandrine (13-16) เป็นต้น

สำหรับการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของย่านาง ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง โดยพบว่าสารสกัดจากรากย่านางมีฤทธิ์ลดไข้ (17) ต้านเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* (4, 6, 18, 19) ต้านเชื้อแบคทีเรีย (20-22) ยับยั้งเอนไซม์ acetylcholinesterase (23) ต้านการก่อกลายพันธุ์ (24) สารสกัดจากใบมีฤทธิ์แก้ปวด (25) และลดน้ำตาลในเลือด (26) สารสกัดจากใบและรากมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง (21, 27, 28) ลดการติดยารักษาเสพติด (29) และต้านอนุมูลอิสระ (24, 30-32) และสารสกัดจากส่วนเหนือดินมีฤทธิ์ปกป้องเซลล์ประสาทและเพิ่มความจำในหนูที่ติดแอลกอฮอล์ (33) เป็นต้น ส่วนการศึกษาทางคลินิกเป็นการศึกษาโดยใช้ย่านางในรูปแบบของตำรับยา โดยพบว่าตำรับยาพอกสมุนไพรห้าราก (เบญจโลกวิเชียร) ผสมปูนแดง สามารถลดอาการปวดข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบแบบเฉียบพลันได้ โดยพอกยาสมุนไพรบริเวณข้อเป็นเวลา 15 นาที วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 3 วัน (34) ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งของ จ. หนองคาย มีการใช้ตำรับยาพอกข้อของโรงพยาบาล ซึ่งประกอบด้วย กระตักไก่อดำ หญ้าขดมอน ผักคราดหัวแหวน ใบย่านาง และพญาฮอ ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อเนื่องจากข้ออักเสบ โดยพอกยาบริเวณข้อ วันละ 1 ครั้ง นาน 30 นาที เป็นเวลา 9 วัน พบว่ายาพอกข้อมีประสิทธิภาพในการลดอาการปวด ลดอาการข้อฝืด ข้อตึง และการทำงานข้อดีขึ้น และมีความปลอดภัยในการใช้ (35)

การศึกษาด้านความเป็นพิษในสัตว์ทดลอง พบว่าการป้อนและฉีดสารสกัด 50% เอทานอลจากใบแห้ง เข้าใต้ผิวหนังหนูเม้าส์ ขนาด 10 ก./กก. ไม่พบความเป็นพิษ (36) การทดสอบพิษเฉียบพลันของสารสกัดน้ำจาก ทั้งต้นในหนูแรท ขนาด 5 ก./กก. และการทดสอบพิษกึ่งเรื้อรัง โดยป้อนสารสกัดขนาด 300, 600 และ 1,200 มก./กก. นาน 90 วัน ไม่พบความเป็นพิษ (37) แต่การป้อนรากย่านาง ขนาด 2.5 ก./กก. ครั้งเดียวแก่หนูเม้าส์ พบว่าทำให้หนูตายร้อยละ 80 (38)

จะเห็นว่าย่านางเป็นผักพื้นบ้านในครัวเรือนที่ให้คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ในทางยา ตาม ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย จะใช้ส่วนของรากเป็นยา แต่ปัจจุบันมีการนำส่วนของใบมาคั้นสดๆ หรือนำมา ต้ม เป็นน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ แนะนำให้ดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย และให้คุณค่าของคลอโรฟิลล์ รวมทั้ง มีการรวบรวมประสบการณ์การใช้น้ำคั้นจากใบย่านางในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ มาเผยแพร่ แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของใบย่านางยังมีไม่มากนัก และยังไม่พบรายงานการศึกษาทางคลินิก ในรูปแบบของการใช้เป็นยาเดี่ยว รวมทั้งข้อมูลด้านความเป็นพิษในคน ดังนั้นการใ้ย่านางรักษาโรคอื่นๆ นอก เหนือจากแก้ไข้ซึ่งมีประวัติการใช้มานานแล้ว จึงควรระมัดระวัง และมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อสนับสนุนการ ใช้และมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค

เอกสารอ้างอิง

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535:97 หน้า.
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555 ประกาศ ณ วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2555 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 129 ตอนพิเศษ 85 ง หน้า 17 วันที่ 25 พฤษภาคม 2555.
3. นันทวัน บุญยะประภัศร อรุณช โศคชัยเจริญพร, บรรณาธิการ. สมุนไพรไม้พื้นบ้าน เล่ม 4. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด, 2543:740 หน้า.
4. Ayudhaya TD, Nutakul W, Khunaneek U, et al. Study on the *in-vitro* antimalarial activity of some medicinal plants against *Plasmodium falciparum*. Bull Dept Med Sci 1987;29:22-38.
5. Wiriyaichitra P, Phuriyakorn B. Alkaloids of *Tiliacora triandra*. Aust J Chem 1981;34(9): 2001-4.
6. Pavanand K, Webster HK, Yongvanitchit K, Dechatiwongse T. Antimalarial activity of *Tiliacora triandra* Diels against *Plasmodium falciparum* *in vitro*. Phytother Res 1989;3(5): 215-7.
7. Wiriyaichitra P, Phuriyakorn B. Alkaloids of *Tiliacora triandra*. Abstr 4th Asian Symp Med Plants Spices, September 15-19, Bangkok, Thailand, 1980:55.
8. Pornsiriprasert D, Rittitid W, Janaakul C, Wiriyaichitra P. Chemical constituents from *Tiliacora triandra* and their hypotensive effect in rats. Abstr 10th Conference of Science and Technology, Chiangmai, Thailand 1984:371-2.

9. Saiin C, Markmee S. Isolation of anti-malarial active compound from Yanang (*Tiliacora triandra* Diels). Kasetart J (Nat Sci) 2003;37:47-51.
10. Singthong J, Ningsanond S, Cui SW. Extraction and physicochemical characterisation of polysaccharide gum from yanang (*Tiliacora triandra*) leaves. Food Chemistry 2009; 114(4):1301-7.
11. ปานทิพย์ บุญส่ง ญัฐฐา เลหากุลจิตต์ อรพิน เกิดชูชื่น. การวิเคราะห์สารประกอบ polyphenolics และสารให้สีจากใบ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels. วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร 2552;40(3)(พิเศษ): 13-6.
12. กัญจนนา โปะเงิน ภัทริยา สุทธิเชื้อนาค. การตรวจผลึกแคลเซียมออกซาลेटในผักพื้นเมืองภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. การประชุมวิชาการเรื่องความก้าวหน้าด้านพฤกษศาสตร์: สมุนไพรและพืชพิษ ประจำปี 2542, 9-10 มี.ค. 2542, กรุงเทพฯ:2-1-2-4.
13. Pachaly P, Tan TJ. Alkaloids from *Tiliacora triandra* Diels (Menispermaceae), II: yanangine, a new bisbenzylisoquinoline alkaloid. Arch Pharm (Weinheim) 1986;319(9): 841-9.
14. Pachaly P, Tan TJ. Alkaloids from *Tiliacora triandra* Diels (Menispermaceae), III: tilianagine, a new bisbenzylisoquinoline alkaloid. Arch Pharm (Weinheim) 1986;319(10): 872-7.
15. Pachaly P, Tan TJ, Khosravian H, Klein M. Alkaloids from *Tiliacora triandra* Diels (Menispermaceae), I: The structure of the new bisbenzylisoquinoline alkaloid yanangcorinine. Arch Pharm (Weinheim) 1986;319(2):126-33.
16. Pachaly P, Khosravian H. Tilitriandrine: a new bisbenzylisoquinoline alkaloid from *Tiliacora triandra*. Planta Med 1988;54(6):516-9.
17. อ่ำภา คนชื่อ ชยันต์ พิเชียรสุนทร จินตนา สัตยาศัย ประภาวดี พัวไพโรจน์ ศุภชัย ตียวรนนท์. การศึกษาฤทธิ์ลดไข้ของยาเบญจโลกวิเชียรในสัตว์ทดลอง. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2008;6(2):42.
18. Dechatiwongse T, Chavalittumrong P, Nutakul W. Isolation of the *in vitro* antimalarial principles from *Tiliacora triandra* Diels. วารสารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 1987;29(1):33-8.
19. ทวีผล เดชาติวงศ์ ณ ออยุธยา วุฒิชัย นุตกุล และคณะ. การศึกษาฤทธิ์ของสมุนไพรต่อเชื้อมาลาเรียพลาสโมดิซึมในหลอดทดลอง. การสัมมนาเรื่องสมุนไพรกับมาลาเรีย วันที่ 10 พฤศจิกายน 2532:หน้า 1-12.
20. จงรัก วัจนคุปต์. การตรวจหาสมุนไพรไทยที่มีอำนาจทำลายเชื้อ Bacteria. Special Project Chulalongkorn University, 1952.
21. Itharat A, Reuangnoo S, Panthong S, Sangrapee C, Khantham S, Chatsuwan J, et al. Antimicrobial and cytotoxic activities of five Thai plants used as antipyretic drug. Planta Med 2010;76(12):1215-9.
22. สุมนา จินดาพงษ์ สุมาลี ปานทอง อินทิช คักดีภักดิเจริญ อรุณพร อิฐรัตน์. การพัฒนาเจลแต้มสิวจากสารสกัดเปลือกมังคุดและตำรับเบญจโลกวิเชียร. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2010; 8(2):29.

23. Ingkaninan K, Temkitthawon P, Chuenchom K, et al. Screening for acetylcholinesterase inhibitory activity in plants used in Thai traditional rejuvenating and neurotonic remedies. *J Ethnopharmacol* 2003;89:261-4.
24. Singharachai C, Palanuvej C, Kiyohara H, Yamada H, Ruangrunsi N. Safety evaluation of Thai traditional medicine remedy: ben-cha-lo-ka-wi-chian. *J Health Res* 2011;25(2):83-90.
25. ปณิต ตั้งสุจริต วีรพล คู่คงวิริยพันธ์ ยุพา คู่คงวิริยพันธ์ และคณะ. การตรวจสอบฤทธิ์ระงับปวดและฤทธิ์ต้านอักเสบของพืชผักพื้นบ้านอีสาน. *ศรีนครินทร์เวชสาร* 2006;21(4):305-10.
26. Katisart T, Rattana S. Hypoglycemic activity of leaf extracts from *Tiliacora triandra* in normal and streptozotocin-induced diabetic rats. *Pharmacogn J* 2017;9(5):621-5.
27. Murakami A, Kondo A, Nakamura Y, Ohigashi H, Koshimizu K. Possible anti-tumor promoting properties of edible plants from Thailand, and identification of an active constituent, cardamonin, of *Boesenbergia pandurata*. *Biosci Biotech Biochem* 1993; 57(11):1971-3.
28. Rattana S, Cushnie B, Taepongsorat L, Phadungkit M. Chemical constituents and *in vitro* anticancer activity of *Tiliacora triandra* leaves. *Pharmacogn J* 2016;8(1):1-3.
29. Kaewpiboon C, Winayanuwattikun P, Yongvanich T, Phuwapraisirisan P, Assavalapsakul W. Effect of three fatty acids from the leaf extract of *Tiliacora triandra* on P-glycoprotein function in multidrug-resistant A549RT-eto cell line. *Pharmacogn Mag* 2014;10(Suppl 3):S549-56.
30. Nanasombat S, Teckchuen N. Antimicrobial, antioxidant and anticancer activities of Thai local vegetables. *J Med Plants Res* 2009;3(5):443-9.
31. บังอร วงศ์รักษ์ ศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ. ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้าน. *โครงการพิเศษ คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล*, 2006.
32. Phadungkit M, Somdee T, Kangsadalampai K. Phytochemical screening, antioxidant and antimutagenic activities of selected Thai edible plant extracts. *J Med Plants Res* 2012; 6(5):662-6.
33. Phunchago N, Wattanathorn J, Chaisiwamongkol K. *Tiliacora triandra*, an anti-intoxication plant, improves memory impairment, neurodegeneration, cholinergic function, and oxidative stress in hippocampus of ethanol dependence rats. *Oxid Med Cell Longev* 2015:918426.
34. อรสา โอภาสวัฒนา ดลิดา ชั่งสิริพร. การศึกษาประสิทธิผลของตำรับยาพอกสมุนไพรหารากผสมปูนแดง (เบญจโลกวิเชียร) ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าอักเสบแบบเฉียบพลัน ในโรงพยาบาลอุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. *บทความย่อประกวดผลงานวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 13* 2016:58.

35. รสมน เฟื่องสิงห์. การศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยของตำรับยาพอกเข้า โรงพยาบาลสังคม. บทความย่อประกวดผลงานวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 13 2016:33.
36. Mokkahasmit M, Swatdimongkol K, Satrawaha P. Study on toxicity of Thai medicinal plants. Bull Dept Med Sci 1971;12(2/4):36-65.
37. Sireeratawong S, Lertprasertsuke N, Srisawat U, et al. Acute and subchronic toxicity study of the water extract from *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels in rats. Songkhanarin J Sci Technol 2008;30(5):611-9.
38. Saorith SK. Some medicinal plants of Laos: *Cyclea barbata* and *Tiliacora triandra*. Trav Lab Matiere Med Pharm Galenique Fac Pharm (Paris) 1967;52:1.