

ผักพื้นบ้านบำรุงสมอง : พรหมมิ

พิชานันท์ ลีแก้ว
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พรหมมิ หรือ ผักมิ (*Bacopa monnieri* (L.) Pennell) เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณเด่นในด้านของการใช้เป็นยาบำรุงสมองและความจำ สามารถนำมารับประทานเป็นผักลวกจิ้มกับน้ำพริก โดยลักษณะของต้นพรหมมิจะเป็นพืชล้มลุก ลำต้นเลื้อยแผ่ไปตามดิน มีรากงอกที่ข้อ ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปช้อนหรือรูปไข่กลับ ปลายใบมน ขอบใบเรียบ ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ กลีบดอกรูปขอบขนานแกมไข่กลับ มีสีขาวหรือม่วงอ่อน สรรพคุณของพรหมมิตามตำรายาไทย ใช้เป็นยาบำรุงประสาท บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ยาขับโลหิต แก้ไข้ ขับพิษร้อน และขับเสมหะ (1) และในตำราอายุรเวทของอินเดียพบว่า เป็นเวลากว่า 3,000 ปีมาแล้วที่พรหมมิถูกนำมาใช้เป็นยาเพื่อช่วยฟื้นฟูความจำ และบำรุงสมอง (2)

สารออกฤทธิ์สำคัญที่มีผลต่อระบบประสาทที่พบในต้นพรหมมิเป็นสารกลุ่ม triterpenoid saponin ที่ชื่อว่า bacosides ซึ่งชนิดที่มีรายงานการศึกษามากที่สุดได้แก่ bacoside A และ bacoside B (3) ในการศึกษาผลของการรับประทานสารสกัดพรหมมิต่อการฟื้นฟูความจำในอาสาสมัครที่มีภาวะสูญเสียความจำเนื่องจากอายุมาก (อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป) โดยให้อาสาสมัครรับประทานแคปซูลสารสกัดพรหมมิขนาดวันละ 300-450 มก. (ประกอบด้วยสารสกัด bacosides อย่างน้อย 40%) นาน 12 สัปดาห์พบว่า อาสาสมัครมีทักษะในการเรียนรู้เกี่ยวกับการทดสอบความจำดีขึ้น (4, 5) และการศึกษาในเด็กที่มีอายุระหว่าง 4-18 ปี โดยให้รับประทานแคปซูลสารสกัดพรหมมิวันละ 1 แคปซูล (ประกอบด้วยสารสกัดพรหมมิมาตรฐาน 225 มก.) นาน 4 เดือนพบว่า พรหมมิมีผลช่วยเพิ่มพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก (6) นอกจากนี้ยังพบว่าการให้เด็กสมาธิสั้น (attention deficit hyperactivity disorder) รับประทานสารสกัดพรหมมิขนาด 50 มก. (ประกอบด้วย bacosides 20%) วันละ 2 ครั้ง นาน 12 สัปดาห์ มีผลช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในการเรียนรู้ดีขึ้น (7) และจากการศึกษาด้านความปลอดภัยของพรหมมิในอาสาสมัครสุขภาพดี จำนวน 23 คน อายุระหว่าง 18 - 45 ปี โดยให้รับประทานสารสกัดพรหมมิ (BacoMind™) ขนาด 300 มก./วัน ติดต่อกัน 15 วัน และตามด้วยขนาด 450 มก./วัน อีก 15 วันไม่พบความเป็นพิษแต่อย่างใด (8) แต่มีอาสาสมัครบางรายมีอาการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหาร และมีอาการคลื่นไส้ (4)

ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ผลิตและจำหน่ายพรหมมิในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อใช้บำรุงสมองและความจำ ซึ่งจากการรวบรวมผลการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพรหมมิต่อประสิทธิภาพของกระบวนการคิด การเรียนรู้ และการฟื้นฟูความจำในระดับคลินิกแสดงให้เห็นว่า ส่วนใหญ่ให้ผลในเชิงบวก และค่อนข้างมีความปลอดภัย ดังนั้น สมุนไพรพรหมมิจึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้บำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีความจำเสื่อมได้

เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัสร์, บรรณาธิการ. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน 3. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด; 2543. 823 หน้า
2. Vikas K. Potential medicinal plants for CNS disorders: an Overview. *Phytothe Res.* 2006; 20: 1023-35.
3. Deepak BM, Amit A. The need for establishing identities of 'bacoside A and B', the putative major bioactive saponins of Indian medicinal plant *Bacopa monnieri*. *Phytomedicine* 2004; 11(2-3): 264-8.
4. Morgan AK. Grey matters: dose *Bacopa monnieri* improve memory performance in older persons. 2006. Cross University, Lismore, NSW.
5. Barbhaiya HC, Desia RP, Saxena VS, et al. Efficacy and Tolerability of BacoMind® on memory improvement in elderly participants-a double blind placebo controlled study. *J Pharmacol Toxicol* 2008; 3(6): 425-34.
6. Usha PD, Wasim P, Joshua P, et al. BacoMind®: A cognitive enhancer in children requiring individual education programme. *J Pharmacol Toxicol* 2008; 3(4): 302-310.
7. Negi KS, Singh YD, Kushwaha KP, et al., Clinical evaluation of memory enhancing properties of memory plus in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Ind J Psychiatry* 2000; 42: Supplement
8. Pravina K, Ravidra KR, Goudar KS, et al. Safety evaluation of BacoMind™ in healthy volunteer: a phase I study. *Phytomedicine* 2007; 14: 301-8.