

# พริกไทย

## สมุนไพรป้องกันโรคอัลไซเมอร์



**พริกไทย** หรือ พริกน้อย Pepper มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L. อยู่ในวงศ์ Piperaceae มีถิ่นกำเนิดอยู่ในอินเดีย และเป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ปัจจุบันประเทศในอาเซียนอย่างเวียดนาม ได้กลายเป็นผู้ผลิตและส่งออกพริกไทยรายใหญ่ที่สุดของโลกไปแล้ว ส่วนอินโดนีเซียและมาเลเซีย ก็ยังคงเป็นแหล่งผลิตพริกไทยที่สำคัญ

**พริกไทย** จัดเป็นเครื่องเทศรสเผ็ดที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยมาช้านาน มีตำรับอาหารมากมายที่จะขาดพริกไทยไม่ได้ เช่น แกงเลียง คั่วกลิ้ง

สำหรับการใช้เป็นยานั้น พริกไทยเป็นสมุนไพรที่ปรากฏอยู่ในตำรับยามากที่สุดชนิดหนึ่ง อาทิ ตำรับยาเลือด ตำรับยาแก้จุกเสียด ตำรับยาแก้กษัย ตำรับยาแก้ทางเสมหะ หอบหืด ตำรับยาแก้ซาง ตำรับยาแก้ริดสีดวง ซึ่งจะต้องมีพริกไทยเป็นตัวยาอยู่ด้วยเสมอ

เป็นที่น่าสังเกตว่า **พริกไทย** เป็นสมุนไพรที่ไม่ใช่เป็นยาตัวเดียวโดดๆ หรือแม้แต่ในการทำกับข้าวพริกไทยก็ยังต้องเข้าคู่กับเครื่องเทศอื่นๆ เช่น ปลาทอดขมิ้นก็ต้องใส่พริกไทยด้วย หรือ ยามหากำลังปลาช่อน ซึ่งเป็นยาบำรุงท่านชายในอดีต ก็นำพริกไทยล่อนยัดท้องปลาช่อนเอาไปตากๆ ่างๆ จนกรอบแล้วบดไว้ละลายน้ำผึ้งกิน

เช่นเดียวกับตำรับยาบำรุงเหงือกปลาหมอ หรือยาบำรุงบัวบก จะต้องมีพริกไทยอยู่หนึ่งส่วนต่อสมุนไพรเหล่านี้สองส่วน ดูเหมือนกับว่าพริก

ไทยเป็นสมุนไพรที่ต้องทำงานร่วมกับสมุนไพรตัวอื่น จึงจะเกิดผลดีสูงสุด หมอยาพื้นบ้านมักจะสั่งสอนลูกศิษย์ว่า พริกไทยเป็นยาเสริมพลังยาตัวอื่นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน เช่น ตำรับยาขับปัสสาวะต้องใส่พริกไทยลงไปด้วย ๗ เม็ด

จากการศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า **พริกไทย** ช่วยทำให้ระบบการดูดซึมสารอาหารและตัวยาต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เช่น เมื่อให้ไขมันชั้นร่วมกับพริกไทย จะทำให้สารเคอร์คิวมินและสารบีตาแคโรทีนในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันพริกไทยจะออกฤทธิ์ต่อ

ทางเดินอาหารได้ดี ก็ต้องมีพริก หรือขมิ้นอยู่ด้วย

พริกไทยเป็นสมุนไพรร้อน แก้โรคที่เกิดจากธาตุไฟพร่อง เช่น ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการท้อง อืดท้องเฟ้อ แก้โรคที่เกิดจากธาตุ น้ำ และธาตุลมกำเริบ พริกไทย เป็นเครื่องยาที่ตามพระสูตรใน พระพุทธศาสนาอนุญาตให้พระ ภิกษุเก็บไว้รักษาตัวได้ และยังอยู่ ในตำรับยาของอายุรเวทที่ใช้กัน มาประมาณ ๔,๐๐๐ ปี คือ ตรีกฎก ซึ่งยาตำรับนี้ประกอบด้วย พริกไทย ดีปลี ขิงแห้ง จึงเหมาะเป็นตำรับ ยาในการดูแลสุขภาพในฤดูฝนซึ่ง น้ำมากและเสมหะกำเริบได้ง่าย

ในตำรับยาอายุรเวทของ อินเดียมีการใช้พริกไทยทั้งในรูป- แบบผงพริกไทยและสารสกัด พริกไทย ในการรักษาแบบพื้นบ้าน สำหรับโรคต่างๆ ตั้งแต่ อัมพฤกษ์ อัมพาต คอเจ็บ ไอ คออักเสบ จนถึงปวดฟัน ซึ่งเป็นสรรพคุณที่ ใช้กันในยุโรปโบราณด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันมีรายการศึกษาฤทธิ์ ของพริกไทย พบว่าสารออกฤทธิ์ ของพริกไทย คือ สารพิเพอริน (Piperine) ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และลำไส้ทำงานดีขึ้น และกระตุ้น ให้ระบบทางเดินอาหารหลั่งน้ำย่อย เพื่อย่อยโปรตีน ไขมัน และแป้ง โดยเฉพาะกลุ่มที่ย่อยโปรตีนได้จะมีมากเป็นพิเศษ ซึ่งสารพิเพอรินนี้ ยังเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุที่สำคัญ

“พริกไทยเป็นเครื่องยาที่ตามพระสูตรใน พระพุทธศาสนาอนุญาตให้พระภิกษุเก็บไว้ รักษาตัวได้ และยังอยู่ในตำรับยาของอายุร- เวทที่ใช้กันมาประมาณ ๔,๐๐๐ ปี

”

เช่น ซีลีเนียม วิตามินบี ปีตา- แคลโรทีน เคอร์คูมิน รวมทั้งสาร อาหารอื่นๆ และเนื่องจากเป็น สารให้ความร้อน จึงช่วยให้เลือด หมุนเวียนดีขึ้น เพิ่มการเผา- ผลาญอาหารต่างๆ ทำให้ร่างกาย ได้พลังงานมากขึ้น เพิ่มการผลิต สารในสมองที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข



ฤทธิ์ที่สำคัญ ของสารพิเพอรินในพริกไทย ยังรวมถึงฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านการชัก ด้านมะเร็ง การที่มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระทำให้พริกไทยมีแนวโน้มว่า จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ได้ เนื่องจากมีการทดลองในหนูที่เซลล์ประสาทส่วนกลางของการรับรู้ เสื่อม พบว่า หนูที่มีความจำเสื่อมนี้กลับมาเป็นปกติ

นอกจากนี้ยังพบว่า สารสกัดด้วยน้ำของพริกไทยมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ฉะนั้นแกงเผ็ดซึ่งเป็นเมนูที่หนักพริกไทยจึงน่าจะเป็นอาหารต้านมะเร็ง อีกอย่างหนึ่ง

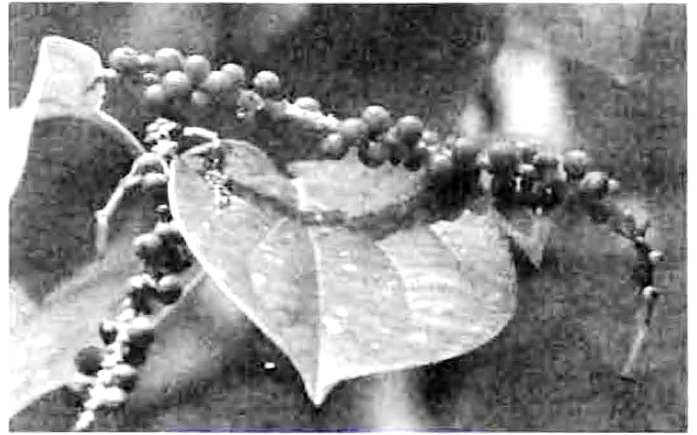
## ข้อควรระวัง

มีข้อมูลว่าการกินสารพิเพอรินในขนาดสูงร่วมกับอาหารที่มีไนโตรต์ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง สารไนโตรต์จะพบมากในอาหารที่ใช้ สารกันบูดพวกไซเดียมไนโตรต์ และโพแทสเซียมไนโตรต์ และสารพวก ดินประสิวที่ทำให้เนื้อมีสีแดง เช่น ไส้กรอก แหนม กุนเชียง หรือแม้แต่ผัก ที่เร่งปุ๋ยไนโตรเจนมากๆ จึงควรระมัดระวังในการกิน ถ้าสามารถเลือก บริโภคผักที่ไม่ใช้สารเคมีและทำอาหารกินเองได้ ก็จะช่วยให้ได้ประโยชน์ จากการกินพริกไทยได้มากที่สุด

นอกจากนี้ พริกไทย เป็นยาเพิ่มกำลังให้ยาตัวอื่นเช่นเดียวกับดีปลี มีคุณสมบัติทำให้การดูดซึมโอสถสารต่างๆ เข้าสู่ร่างกายสูงขึ้น ดังนั้น

เมื่อกินยาตำรับที่มีพริกไทยหรือดีปลีต้องระวังการ  
ได้รับยาเกินขนาด

มีการพบว่าคนที่กินยาแผนโบราณในกลุ่ม  
ยาแก้พิษซึ่งมักจะใส่ยาร้อนลงไปด้วย หาก  
ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือดด้วยจะมีผล  
ทำให้เลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้



## ตำรับยา

### ● ยาแก้ลมจุกเสียด

ใช้ดีปลี ๑ ส่วน พริกไทย ๑ ส่วน กระวาน ๑  
ส่วน กานพลู ๑ ส่วน หัสศุณ ๑ ส่วน ผิวมะกรูด ๑  
ส่วน ในสัดส่วนเท่าๆ กัน นำมาบดละลายน้ำร้อน  
กินครั้งละ ๑ ช้อนชา แก้ลมแน่นอก จุกเสียดอาหาร  
ไม่ย่อย

### ● ยาบำรุงธาตุประจำบ้าน

ใช้กระชาย ๓ บาท ขมิ้น ๓ บาท พริกไทยล่อน  
๓ บาท ลูกกระวาน ๓ บาท ว่านน้ำ ๓ บาท ละลาย  
ด้วยน้ำผึ้งกิน ครั้งละ ๑-๒ ช้อนชา ช่วยบำรุงธาตุ ทำให้  
อายุยืน คนโบราณถือว่าเป็นยาประจำบ้าน แก้ท้องอืด  
ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย กินหลังอาหารได้ทุกเวลา

### ● ยากำล้าง (ห้ามสมณะฉัน)

ใช้กล้วยน้ำสุก ๑ หวี เนื้อมะตูมสุก ๕ ผล พริก  
ไทยล่อน ๑ ตำลึง นำยาทั้ง ๓ อย่างนี้ ตำเข้าด้วยกัน  
ให้ละเอียดแล้วทำเป็นแผ่น ตากแดดให้แห้ง แล้วนำ  
มาใส่ขวดหรือใส่โหล เอน้ำผึ้งรวงใส่ให้ท่วมยา ปิดฝา  
ให้สนิท ทิ้งไว้ ๒ สัปดาห์ แล้วนำมากินวันละ ๑ ช้อน  
กาแฟ

### ● ยาอายุวัฒนะ

ใช้บอระเพ็ดหนัก ๖ บาท กระเทียมแกง ๓ บาท  
พริกไทยล่อน ๒ บาท ชิงแห้ง ๑ บาท ลูกยอหนักเท่า  
ยาทั้งหลาย ยาตำหนัก ๓ บาท ยาทั้งหมดตากแดดให้

แห้ง ทำเป็นยาผง กินครั้งละ ๑ ช้อนชา วันละ ๑ ครั้ง  
หรือ ๒ ครั้งก็ได้ ละลายน้ำผึ้งกิน ๑ เดือน โรคภัยหาย  
หมด จะมีผิวพรรณวรรณะผ่องใส กลับเป็นหนุ่มเป็น  
สาว

### ● ยามหากำลังปลาช่อน

ใช้ปลาช่อนตัวโตๆ ทั้งเกล็ด เอาพริกไทยล่อน  
ยัดท้องปลาให้เต็ม แล้วนำไปย่างไฟพอควร จากนั้น  
นำไปตากแดด พอแห้งดีนำไปย่างไฟอ่อนๆ ให้แห้ง  
กรอบ แล้วนำไปบดให้ละเอียด ละลายน้ำผึ้ง บั่นลูก  
กลอน ขนาดปลายนิ้วก้อย กินครั้งละ ๑ เม็ด วันละ ๒  
เวลา ท่านชายจะมีกำลังวังชา

### ● ยาบำรุงกำลังไข่วอก

ใช้พริกไทยป่น ๑ ช้อนชาพูนๆ กับเกลือเล็กน้อย  
ผสมไข่วอก ๒ ฟองกับน้ำร้อน ตีให้แตก กินทุกเช้า ท่าน  
ชายจะมีกำลังวังชา

### ● ยาแก้เสมหะ และหอบ

ใช้ตรีภูก ๑ ส่วน สมอไทย ๑ ส่วน เกลือสินเธาว์  
๑ ส่วน ตำเป็นผงละลายน้ำร้อน หรือน้ำส้มจ้ว น้ำส้ม  
ซ่า น้ำมะกรูด น้ำขิง น้ำตะไคร้ก็ได้

\*หมายเหตุ ๑ บาทหนักเท่ากับ ๑๕ กรัม

