

สามสิบ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Asparagus racemosus* Willd.

วงศ์: Asparagaceae

ชื่ออื่น: วงเครือ, จันดิน, เตอสีเบา, ผักชีข้าง, ผักหนาม, พอควายเมะ, สามร้อยราก, สามสิบ

ไม้เลื้อยมีเหง้าและรากอยู่ใต้ดิน ใบเล็กมีลักษณะเป็นเส้นสีเขียว ดอกออกเป็นช่อ ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาวอมม่วง รากสีขาวเป็นเส้นคล้ายรากหนอนตายอยาก ใช้รากเอามาทำเชือกมัดรับประทานเป็นอาหารได้

ส่วนที่ใช้: ราก¹

สรรพคุณ: รสเย็นหวานชุ่ม ผสมในตำรับยารับประทานบำรุงทารกในครรภ์ บำรุงตับปอด² บำรุงกำลัง¹ และกระตุ้นการหลั่งน้ำนม^{3,4} เป็นส่วนประกอบหนึ่งในตำรับยาสตรีแผนโบราณ ที่มีข้อบ่งใช้สำหรับแก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ บำรุงโลหิต

ข้อควรระวัง การใช้ยาผสมรากสามสิบ ให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อใช้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและเนื้องอกในมดลูกห้ามรับประทาน⁴

ข้อมูลเพิ่มเติม: สารพฤษเคมีสำคัญที่พบในรากสามสิบเป็นสารกลุ่ม Steroidal saponin ได้แก่ สาร shatvarins และสาร sarsapogenin สารกลุ่มอัลคาลอยด์ ได้แก่ สาร Aspargamine²

เอกสารอ้างอิง

¹ เสียงม พงษ์บุญรอด. ไม้เทศเมืองไทย. กรุงเทพมหานคร: เกษมบรรณกิจ

² ประมวลสรรพคุณยาไทย วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ภาค ๓

³ Alok S, Jain SK, Verma A, Kumar M, Mahor A, Sabharwal M. Plant profile, phytochemistry and pharmacology of *Asparagus racemosus* (Shatavari): A review. *Asian Pac J Trop Dis.* 2013 Jun;3(3):242–51. doi: 10.1016/S2222-1808(13)60049-3. PMID: PMC4027291.

⁴ ไทยรัฐออนไลน์. 14 ความลับ “รากสามสิบ” ราชนิสมุนไพรรักษาอาการวัยทอง [อินเทอร์เน็ต]. 2563. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thairath.co.th/scoop/1978441>