

# สมอพิเภก *Beleric myrobalan*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.

วงศ์ Combretaceae

ชื่ออื่นๆ ลัน, สมอแหน, แहन, แहनขาว, แहनตัน



ไม้ยืนต้น ใบเดี่ยว เรียง  
สลับเวียน ออกกระจุกอยู่บริเวณ  
ปลายกิ่ง ก้านใบยาว เส้นใบร่างแห  
แผ่นใบขนาดใหญ่ รูปไข่กลับ  
ขอบใบเรียบ ปลายใบเรียวแหลม  
ใบแก่สีเขียวเข้ม ใบอ่อนสีน้ำตาล  
แดง

**ส่วนที่ใช้** ผลอ่อน และ ผลแก่

**สรรพคุณ** ผลอ่อน รสเปรี้ยว แก้ไข้ แก้ลม เป็นยาระบาย

ผลแก่ รสเปรี้ยวฝาดหวาน ทำให้ชุ่มคอ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย แก่ริดสีดวง มักใช้ร่วมกับสมอไทย และ มะขามป้อม เรียกว่าตรีผลา เป็น ยาระบาย และ ยาขับเสมหะ แก้ไอ และใช้ผสมกับสมออื่นๆ เช่น ตรีสมอ (สมอพิเภก สมอไทย และสมอติง) เป็นยาระบายแบบรู้เปิดรู้ปิด<sup>i</sup>

**ข้อมูลเพิ่มเติม** ในผลพบกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น gallic acid ทำให้มีฤทธิ์ระบาย และ พบสารฝาด คือ tannin ซึ่งมีฤทธิ์ลดอาการท้องเสีย สนับสนุนสรรพคุณแผนโบราณ นอกจากนี้ สารสกัดมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ด้านการอักเสบ ปรับภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันตับ ไต ต้านเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง<sup>1</sup> สารสกัดน้ำ มีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอินสุ

<sup>i</sup> หมายถึง ระบายอย่างอ่อน และ หลังจากระบายไม่นาน จะหยุดถ่ายเอง

ลิน ยับยั้งการย่อยแป้ง และ การเกิดไกลโคเจนของโปรตีน<sup>2</sup> สารสกัดมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย<sup>3</sup> สารสกัดน้ำ และสารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต้านอาการซึมเศร้า(antidepressant-like effect) ผ่านระบบ adrenergic, dopaminergic และ serotonergic systems<sup>4</sup> อย่างไรก็ตาม การที่พืชแสดงฤทธิ์ต่างๆตามงานวิจัยทางเภสัชวิทยานั้น เป็นงานวิจัยในหลอดทดลอง การนำมาใช้จริง ยังต้องมียานวิจัยต่อไปเพื่อให้มีข้อบ่งชี้ ขนาดใช้ที่ชัดเจน เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการใช้สมุนไพรอย่างแท้จริง

หมายเหตุ ไกลโคเจน หมายถึง การที่กลูโคสในกระแสเลือดไปทำปฏิกิริยากับโปรตีน ทำให้โปรตีนเสียรูปทรง ไม่ละลายน้ำหรือไม่คงตัว สูญเสียประสิทธิภาพในการทำงาน เป็นสารเร่งให้เซลล์แก่ เกิดฝ้า และเป็นสาเหตุการเกิดโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน

## เอกสารอ้างอิง

---

<sup>1</sup> Ashutosh Gupta, Ramesh Kumar, Piyali Bhattacharyya, Anupam Bishayee, Abhay K. Pandey. *Terminalia bellirica* (Gaertn.) roxb. (Bahera) in health and disease: A systematic and comprehensive review. *Phytomedicine* 202; 77, 153278.

<sup>2</sup> Violet Kasabri, Peter R. Flatt and Yasser H. A. Abdel-Wahab. *Terminalia bellirica* stimulates the secretion and action of insulin and inhibits starch digestion and protein glycation in vitro. *British Journal of Nutrition* , Volume 103 , Issue 2 , 28 January 2010 , pp. 212 – 7.

<sup>3</sup> Baliga, M. S., Meera, S., Rai, M. P., Saldanha, E., Pais, S., Jayachander, D., & Palatty, P. L. (2015). Use of the Ayurvedic Drug Triphala in Medical Conditions Afflicting Older Adults. *Foods and Dietary Supplements in the Prevention and Treatment of Disease in Older Adults*, 135–142

<sup>4</sup> Dhingra, Dinesh, Valecha, Rekha. Evaluation of antidepressant-like activity of aqueous and ethanolic extracts of *Terminalia bellirica* Roxb. fruits in mice. *IJEB* 2007; 45(07). <http://hdl.handle.net/123456789/5331>