

เตยหอม Fragrant Pandan

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus amaryllifolius* Roxb. วงศ์ Pandanaceae



ลักษณะพืช เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ลักษณะแตกกอเป็นพุ่มขนาดเล็ก ลำต้นเป็นข้อ ใบออกเป็นพุ่มบริเวณปลายยอด เมื่อโตจะมีรากค้ำจุนช่วยพยุงลำต้นไว้ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ลักษณะใบยาวเรียวคล้ายใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแอ่ง ถ้าดูด้านท้องใบจะเห็นเป็นรูป คล้ายกระดูกงูเรือ ใบมีกลิ่นหอม ดอก เป็นดอกช่อแบบ สแปดิก (spadix) ดอกย่อยแยกเพศและแยกต้น ไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก ฝัก/ผล ผลขนาดเล็ก ส่วนใหญ่ไม่เกิดดอกและผล เป็นเตยเทศผู้^(1,2)

ส่วนที่ใช้ ใบ ต้นและราก

สรรพคุณ ต้นและราก ขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ใบสด ตำพอกโรคมิวหนัง รักษาโรคหิด น้ำใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ให้สีเขียวแต่งสีขนม⁽¹⁾

ขนาดที่ใช้

1. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้ต้น 1 ต้น หรือราก ครึ่งกำมือ ต้มกับน้ำดื่ม
2. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้ใบสดไม่จำกัดผสมในอาหาร ทำให้อาหารมีรสเย็นหอม รับประทานแล้วทำให้หัวใจชุ่มชื้น หรือเอาใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกง
3. ใช้เป็นยาแก้เบาหวาน ใช้ราก 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม เช้า เย็น⁽¹⁾

ข้อมูลเพิ่มเติม

การศึกษาผลของสารสกัดด้วยน้ำจากใบเตยหอมต่อภาวะการดื้อ insulin (insulin resistance state) ในหนูที่เป็นโรคอ้วน เมื่อให้สารสกัดใบเตยหอมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าระดับน้ำตาล glucose ในเลือดลดลง และทำให้ภาวะการดื้อ insulin ลดลง นอกจากนี้ยังเพิ่มการสะสม glycogen ในตับ ลดระดับ triglyceride ในเลือด และในตับ ทำให้การทำงานของ insulin ในหนูที่เป็นโรคอ้วน ดีขึ้น⁽³⁾

ในการทดลองในหนู Wistar เพศผู้ โดยให้ 20% fructose ในน้ำ เพื่อทำให้เกิดอาการของโรคทางระบบเมตาบอลิก ได้แก่ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ต่อมาให้สารสกัดด้วยน้ำของใบเตยหอม พบว่าสารสกัดทำให้อาการของโรคอ้วนดีขึ้น โดยดูจากค่า BMI, การสะสมของไขมันที่ลำตัว ขนาดของเซลล์ไขมัน ความดันโลหิต systolic และ diastolic ค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหาร ระดับ triglycerides, high density lipoprotein ในเลือด พบว่าการใช้เตยหอมในโรคทางเมตาบอลิกในหนูทดลอง ทำให้อาการของคนเป็นโรคอ้วนดีขึ้น⁽⁴⁾

เอกสารอ้างอิง

1. http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_03_3.htm
2. <https://www.nanagarden.com/topic/3682>
3. Saenthaweesuk, S., Naowaboot, J., Somparn, N. 2016. Pandanus amaryllifolius leaf extract increases insulin sensitivity in high-fat diet-induced obese mice. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* 6(10), 866-871.
4. Reshidan, N.H., Abd Muid, S. and Mamikutty, N. 2019. The effects of *Pandanus amaryllifolius* (Roxb.) leaf water extracts on fructose-induced metabolic syndrome rat model. *BMC Complem. and Altern. Med.* 19: 232.