

ดอกแค กินแก้ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันพอกตับ และช่วยแก้โรคเก๊าท์

เรียบเรียงโดย วราภรณ์ จิตอารี

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากบทความที่โพสต์ในสื่อออนไลน์ เรื่อง “ดอกแคกินแก้ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันพอกตับและช่วยแก้โรคเก๊าท์”
ที่มา : <https://www.postsod.com/cucumber-cancer-inflammation>
<https://www.youtube.com/watch?v=MoOw-K9UJyQ&feature=share>

ข้อเท็จจริง

ดอกแค เป็นสมุนไพรขนาดเล็กน้อย มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ ลดอาการไข้ ถอนพิษไข้ในร่างกาย ช่วยแก้ไข้หัวลมหรือไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู และช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก

ข้อสรุป

ดอกแคกินแก้ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันพอกตับและช่วยแก้โรคเก๊าท์ ไม่เป็นจริง เพราะยังไม่มีผลการ
ศึกษาวิจัยที่ยืนยันข้อมูลได้อย่างชัดเจน

สำหรับการลดไขมันในเลือด ไขมันพอกตับ ควรลดและจำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง
ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนสมุนไพรที่ช่วยลดไขมันในเลือด ได้แก่ กระเทียม กระเจี๊ยบแดง
ชิง ดอกคำฝอย เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
การอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.
เข้าถึงได้จาก <http://www.rspg.or.th> [3 กุมภาพันธ์ 2020].

ฐานข้อมูลรายชื่อสมุนไพร ไทย-จีน (วิกิสมุนไพร) พร้อมสรรพคุณ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com> [3 กุมภาพันธ์ 2020].

นพพล เกตุประสาท .หน่วยอนุรักษ์และใช้ประโยชน์พืชพรรณ ฝ่ายปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืช
ทดลอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.