

# เรื่อง ลูกยอ ยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงผิวพรรณกลับดูเหมือนหนุ่มสาว

เรียบเรียงโดย นางสาววาริทิพย์ พึ่งพันธ์

นักโภชนาการชำนาญการ

สำนักโภชนาการ

**ข้อเท็จจริง** ผลของลูกยอประกอบไปด้วยน้ำประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 11.3 เปอร์เซ็นต์ของวัตถุแห้ง กรดอะมิโนที่สำคัญคือ กรดแอสปาร์ติก, กรดกลูตามิก และ ไอโซลูซีน แร่ธาตุประมาณ 8.4 เปอร์เซ็นต์ของวัตถุแห้ง ประกอบไปด้วย โพแทสเซียม เหล็ก แคลเซียม และ ฟอสฟอรัส ในส่วนของวิตามินประกอบด้วย วิตามินซี ไนอะซิน และเบต้าแคโรทีน นอกจากนี้ยังมีสารพฤกษเคมี เช่น เอนทราควิโนน สโคโบเลติน และไบโอฟลาโวนอยด์ เป็นต้น

สรรพคุณทางยา ผลมีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในลำไส้ ขับผายลม บำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหาร อมแก้เหงือกเปื่อย เหงือกบวม ขับระดูเสีย ขับเลือดลม ฟอกเลือด ขับน้ำคาวปลา แก้เสียงแหบแห้ง แก้ตัวเย็น แก้ร้อนในอก แก้กระษัย แก้อาเจียน

**สรุป** แม้จะมีการศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพของสารต่าง ๆ ในลูกยอ แต่ยังไม่มีการสรุปว่าลูกยอเป็นยาอายุวัฒนะ หากบริโภคเป็นอาหาร ลูกยอมีสารที่ให้คุณค่าโภชนาการเหมือนกับผักและผลไม้อื่น ๆ จึงสามารถบริโภคได้ ดังนั้นบทความจากบทความที่โพสต์ในสื่อออนไลน์ เรื่อง ลูกยอ ยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงผิวพรรณกลับดูเหมือนหนุ่มสาว จึงเป็นจริงแค่บางส่วน

## **ข้อควรระวัง**

- ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรดื่มน้ำลูกยอ เพราะมีเกลือโพแทสเซียมสูง อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้
- สตรีมีครรภ์ไม่ควรบริโภคลูกยอ เพราะผลยอมีฤทธิ์ขับโลหิต อาจทำให้แท้งบุตรได้

## **เอกสารอ้างอิง**

1. ฐานข้อมูลรายชื่อสมุนไพร ไทย-จีน (วิกิสมุนไพร) พร้อมสรรพคุณ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com> [3 กุมภาพันธ์ 2020].
2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
3. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=39> [3 กุมภาพันธ์ 2020].
4. Chunhieng, M.T. Developpement de nouveaux aliments santetropicale: application a la noix du BresilBertholettiaexcelsaet au fruit de Cambodge Morindacitrifolia. 2003.