

เรื่อง : "กระถิน" สมุนไพรรั้ว กินมากๆ ต้องระวัง คนที่เป็น "โรคเกาต์" ห้ามบริโภค

เรียบเรียงโดย

นางสาวอารีญา กรุดเงิน นักวิชาการสาธารณสุข
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร.0 2590 4335
วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : กระถิน เป็นสมุนไพรรั้ว เมล็ดและใบอ่อนของกระถิน มีสารมิโนซีนในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร , ต่อมน้ำลายโต , คอหอยพอง ดังนั้น ควรนำไปแช่น้ำ หรือต้ม ก่อนนำมาบริโภค เพื่อลดสารดังกล่าว ส่วนผู้ที่ เป็น “โรคเกาต์” ต้องหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด เพราะมีกรดยูริก อาจทำให้อาการกำเริบ

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website : <https://www.komchadluek.net/news/lifestyle/475797>

ข้อเท็จจริง : โรคเกาต์เกิดจากการที่กรดยูริกในเลือดมีปริมาณสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แล้วตกตะกอนเป็นผลึกตามข้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยสารพิวรีนเป็นสารกระตุ้นการสร้างกรดยูริกภายในร่างกาย ร่างกายมีกรดยูริกในกระแสเลือดมาก ซึ่งอาจเกิดจากการสร้างมากหรือถูกขับออกทางไตได้น้อย ทำให้กรดยูริกสูงในเลือดและเกิดโรคเกาต์ ผู้ที่เป็นโรคไตและโรคเกาต์ จึงควรเลี่ยงอาหารมีพิวรีนสูง เช่น ชะอม กระถิน เห็ด เครื่องในสัตว์ หอย เป็นต้น

ผลกระทบต่อสุขภาพ : หากเกิดจากการสะสมของกรดยูริกเป็นเวลานาน นอกจากโรคเกาต์แล้ว ยังอาจเกิดภาวะเลือดเป็นกรด อาการที่พบ ได้แก่ หายใจถี่ขึ้น มึนงงสับสน ซึม ซ็อก และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ข้อแนะนำ : เลี่ยงกินอาหารพิวรีนสูง อาหารไขมันสูง อาหารทอด ผัดน้ำมันมากๆ เนื้อสัตว์ติดมัน เลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากส่งผลให้กรดยูริกในเลือดสูงขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

เอกสารอ้างอิง :

1. ผศ.พญ.อัจฉรา. โรคเกาต์ (Gout) [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; 2559 [เข้าถึงเมื่อ 30 พ.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1217>
2. อุดม เสนากัสสป, สุมณฑิพย์ บุณนาค, พิไล กวีศราศัย และวรวงษ์ สุริยจันทร์ทอง. การศึกษาปริมาณของสารมิโนซีนในกระถินพันธุ์ต่างๆ. กองอาหารสัตว์ กรมปศุสัตว์และ สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สืบค้นวันที่ 30 พ.ย. 2564. http://nutrition.dld.go.th/Research%20Report53-55/Research_Knowledge/RESEARCH/research_full/2526/R2603.pdf
3. โรงพยาบาลบางโพ. อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ; เข้าถึงได้จาก: <https://bangpo-hospital.com/food-for-gout/>

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่ :

