

# ชานเย่า อาหารอายุวัฒนะ



## เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเจี๋ยว

อาจารย์โสรั้ง นิโรสมาบอดี  
แพทย์แผนจีน  
คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย  
ห้วเจี๋ยวเฉลิมพระเกียรติ

หลาย ๆ ครั้งในงานเลี้ยงโต๊ะจีน หลายท่านคงได้รับประทานแผ่นสีขาว ๆ คล้ายมันสำปะหลังที่ตุ๋นอยู่ในเมนูไก่ตุ๋นยาจีน ท่านทราบไหมว่า นั่นคืออาหารอายุวัฒนะ มีชื่อเรียกในภาษาจีนกลางว่า ชานเย่า หรือในภาษาแต้จิ๋วว่า ฮ่วยซัว เป็นพืชกลุ่มเดียวกับกลอย ใช้หัวทำเป็นอาหาร และยังเป็นยาสมุนไพรจีนที่ใช้บ่อยตัวหนึ่ง

ทางการแพทย์แผนจีน ชานเย่ามีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง ออกฤทธิ์ที่ม้าม ปอด ไต มีสรรพคุณดังนี้

บำรุงม้าม ใช้รักษาภาวะม้ามพร่อง มักใช้กับซี่ม้ามพร่อง หรือซี่และอินพร่อง ผู้ป่วยมีรูปร่างผอม ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่เจริญอาหาร ท้องเสีียง่าย หรือม้ามพร่องเกิด

ความชื้นช่วงล่าง ทำให้เป็นตกขาวมาก

บำรุงซี่และอินปอด ใช้รักษาอาการไอ หอบเรื้อรังที่เกิดจากภาวะซี่ปอดพร่อง

บำรุงซี่และอินไต ใช้รักษาภาวะซี่ไตพร่อง ปวดเมื่อยเอวและหัวเข่า กลางคืนปัสสาวะมากหรือปัสสาวะรดที่นอน ผื่นเปียก หลังเรื้อ หรือตกขาวเป็นน้ำใสๆ

ใช้รักษาโรคเบาหวานในภาวะซี่และอินพร่อง โดยมักใช้ร่วมกับยาสมุนไพรตัวอื่นๆ เพื่อเข้าตำรับ

การศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ชานเย่าสามารถปรับการบีบตัวของลำไส้ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในหนูทดลอง สามารถลดน้ำตาลในเลือด ช่วยย่อย แก้อาการขับเสมหะ แก้กุมิแพ้ และต้านอนุมูลอิสระ

# มติชน

Matchon  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 2 กุมภาพันธ์ 2558

ปีที่: 9

ฉบับที่: 89

หน้า: 11 (ล่าง)

Col.Inch: 48.67

Ad Value: 75,438.50

PRValue (x3): 226,315.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: ซานเย่า อาหารอายุวัฒนะ

ในคัมภีร์สมุนไพรจีนที่เก่าที่สุดในปัจจุบัน “เซินหนงเป็นฉ่าวจิง” ได้จัดซานเย่าเป็นยาชั้นเอก ใช้เป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายมานานกว่า 2000 ปี ซานเย่าเป็นตัวยานำตำรับยาจีนมากมาย ชาวจีนนิยมนำซานเย่ามาปรุงอาหารเป็นโจ๊ก อาหารคาวและอาหารหวาน เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย รู้จักซานเย่ากันแล้ว โต๊ะจีนครั้งหน้าอย่าลืมตักซานเย่ามารับประทานกันนะคะ