



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมุนไพรห่างไกล เบาหวาน



ขี้เหล็ก



อบเชย



ตำลึง



กระเทียม



มะรุยม



กะเพราแดง



บวบก



ข่าพลู



ผักเชียงดา



เตยหอม



กระเจียวมอญ



ขมิ้นชัน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมุนไพรห่างไกล เบาหวาน



มะระขี้นก

Momordica charantia L.

มะระขี้นก รสขม ลดพิษร้อนจากปิตตะ (ความร้อน)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
 - เสริมการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน
 - รับประทานรูปแบบน้ำคั้นสด หรือฝักเคี้ยวน้ำพริก
- ผลเสียเหลือง ส้ม แดง ห้ามรับประทานอาจทำให้เสียชีวิต**
- สรรพคุณ : ลดไข้ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร

ตำลึง รสเย็น จืด ลดพิษร้อนจากปิตตะ (ความร้อน)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- เพิ่มความไวต่ออินซูลิน
- รับประทานรูปแบบฝักเคี้ยวน้ำพริก แกงจืดตำลึง
- สรรพคุณ : ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้



ตำลึง

Coccinia grandis (L.) Voigt.

กระเทียม รสร้อน เพิ่มการกระจายลม (วาตะ)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด
- รับประทานรูปแบบสด หรือแคปซูล หรือสารสกัด
- สรรพคุณ : ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แก้กลากเกลื่อน



กระเทียม

Allium sativum L.

กะเพราแดง รสร้อน เพิ่มการกระจายลม (วาตะ)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานรูปแบบต้มรินแต่น้ำกิน หรือปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงจืดกะเพรา
- สรรพคุณ : แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้จุกเสียด



กะเพราแดง

Ocimum tenuiflorum L.

เอกสารอ้างอิง
 1.ธนิดา ชุนบุญจันทร์. สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,2559.
 2.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. ข่าวความเคลื่อนไหวสมุนไพร ; เบาหวาน [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
 3.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.ฐานข้อมูลเครื่องยา [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
 4.กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สถาบันการแพทย์แผนไทย.สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมุนไพรห่างไกล เบาหวาน



บัวบก

Centella asiatica (L.) Urb.

บัวบก รสเย็น ลดพิษร้อนจากปิตตะ (ความร้อน)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ทำให้แผลผู้ป่วยเบาหวานหายเร็วขึ้น
- รับประทานในรูปแบบน้ำคั้นสด หรือผักเคี้ยว
- สรรพคุณ : แก้ไข้ใน ลดการอักเสบ แก้อ่อนเพลีย

เตยหอม รสเย็น ลดพิษร้อนจากปิตตะ (ความร้อน)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- กระตุ้นการสร้างอินซูลินในตับอ่อน
- รับประทานในรูปแบบน้ำคั้นสด
- สรรพคุณ : บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ขับปัสสาวะ



เตยหอม

Pandanus amaryllifolius Roxb.

ข่าพลู รสร้อน เพิ่มการกระจายลม (วาตะ)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- มีฤทธิ์ลดระดับความดันโลหิต
- รับประทานสดในรูปแบบผักเคี้ยว
- สรรพคุณ : ขับลม ขับเสมหะ ทำให้เจริญอาหาร



ข่าพลู

Piper sarmentosum Roxb.

ขมิ้นชัน รสร้อน เพิ่มการกระจายลม (วาตะ)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- มีฤทธิ์ลดระดับไขมันในเลือด
- รับประทานรูปแบบแคปซูล หรือสารสกัด
- สรรพคุณ : ขับลม บำรุงธาตุ แก้พิษโลหิต



ขมิ้นชัน

Curcuma longa L.

1.ธนิดา ชุนบุญจันทร์.สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,2559.
2.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. ข่าความเคื่อนไหวสมุนไพร ; เบาหวาน [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
3.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.ฐานข้อมูลเครื่องยา [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
4.กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สถาบันการแพทย์แผนไทย.สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมุนไพรห่างไกลเบาหวาน



อบเชย

Cinnamomum spp.

อบเชย รสหวานหอม เพิ่มการกระจายลม (วาตะ)

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานรูปแบบชาชง หรือแคปซูล
- สรรพคุณ : แก้จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย

ผักเชียงดา รสขม ลดความร้อน (ปิตตะ)

- สาร gymnemic acid มีฤทธิ์ชะลอการดูดซึมน้ำตาล มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานรูปแบบปรุงเป็นอาหาร ลวก ต้ม
- สรรพคุณ : แก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ



ผักเชียงดา

Gymnema inodorum (Lour.) Decne.



มะรุม

Moringa oleifera Lam.

มะรุม ใบ รสขม ผล (ผัก) รสจืดมัน

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- นำไปประกอบอาหารรับประทาน
- สรรพคุณ : ใบทำให้อ่อนหลับ ช่วยระบาย แก้ไข้ ผล (ผัก) เป็นยาบำรุง แก้ไข้

กระเจี๊ยบมอญ รสจืด ลดความร้อนจากปิตตะ

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานต้ม ลวก ในรูปแบบผักเคียง
- สรรพคุณ : ผลอ่อน แก้โรคกระเพาะอาหาร ขับพยาธิตัวจิ๋ว



กระเจี๊ยบมอญ

Abelmoschus esculentus (L.) Moench

1.ธนิดา ขุนบุญจันทร์. สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,2559.
 2.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. ช่าวความเคลื่อนไหวสมุนไพร ; เบาหวาน [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
 3.คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.ฐานข้อมูลเครื่องยา [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567
 4.กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สถาบันการแพทย์แผนไทย.สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567