



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



พืชผักสมุนไพร ที่มีศักยภาพใช้เป็นอาหาร เสริมภูมิคุ้มกันโรค

ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพรฯ
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

พืชผักสมุนไพร 3 กลุ่ม ที่แนะนำให้ บริโภคเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรค ในช่วงโรค COVID-19 ระบาด

1. กลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
2. กลุ่มที่มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง
(สารกลุ่มโพลีฟีนอล: ไบโอฟลาโวนอยด์ กลุ่มแอนโทไซยานิน.....)
3. กลุ่มที่มีงานวิจัยเบื้องต้น พบว่ามีสารสำคัญที่อาจช่วย
ลดโอกาสติดเชื้อ COVID-19



ข้อมูลเพิ่มเติม



1. พืชผักสมุนไพรที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

- พลูคาหรือผักคาวตอง
- เห็ดต่าง ๆ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดหอม เห็ดออริจิ เห็ดหลินจือ ... มีสารเบต้ากลูแคนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)
- อื่น ๆ เช่น ขิง ข่า กระเทียม เครื่องเทศ ...



เอกสารอ้างอิง

1. Wang S, Zhang C, Yang G, Yang Y. biological properties of 6-gingerol: a brief review. Nat. Prod Common. 2014; 9(7);1027-1030.
2. Bendjeddou D, Lalaoui K, Satta D. Immunostimulating activity of the hot water-soluble polysaccharide extracts of *Anacyclus pyrethrum*, *Alpinia galanga* and *Citrullus colocynthis*. J Ethnopharmacology. 2003;88:155-160.
3. Chiow KH, Phoon MC, Putti T, et al. Evaluation of antiviral activities of *Houttuynia cordata* Thunb. Extract, quercetin, quercetin and cinnanserin on murine coronavirus and dengue virus infection. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine. 2016;9(1):1-7.



ข้อมูลเพิ่มเติม



2. ผักผลไม้ที่มี วิตามินซีสูง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

2.1 ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านการ
ติดเชื้อไวรัส



ข้อมูลเพิ่มเติม



กระทรวงสาธารณสุข
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผักที่อุดมไปด้วย **วิตามินซี**
ช่วงกระตุ้นภูมิคุ้มกันแต่ไม่เริง



| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ดอกขี้เหล็ก วิตามินซี 484 มก. | ผักมะรุ่ม วิตามินซี 262 มก. |
| ยอดมะยม วิตามินซี 302 มก. | ยอดสะเดา วิตามินซี 194 มก. |
| ใบเหลียง วิตามินซี 192 มก. | มะระขี้นก วิตามินซี 190 มก. |
| ผักข่า วิตามินซี 178 มก. | ผักเชียงดา วิตามินซี 153 มก. |
| คะน้า วิตามินซี 147 มก. | ผักหวาน วิตามินซี 218 มก. |
| | พริกชี้ฟ้าเขียว วิตามินซี 204 มก. |
| | ผักแพว วิตามินซี 115 มก. |

วิตามินซี ต่อ 100 กรัม

เอกสารอ้างอิง

ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด. สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย. [Online]. Available:
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/benefits-of-fruits-and-vegetables/>.
เข้าถึงเมื่อ 5 มีนาคม 2563

2.2 ผลไม้ที่มีวิตามินซี และสารกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์สูง

มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ได้ดีกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 12 เท่า รสเปรี้ยวในมะขามป้อมยังมีฤทธิ์ กัดเสมหะ บรรเทาหวัด และแก้ไอได้ดี

ผลไม้หลากสี ผลไม้ที่มีสีเหลือง ส้ม แดง ม่วง เขียว ประกอบด้วยสารสำคัญแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และเป็นสารที่ช่วยให้วิตามินซีสามารถออกฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Joshi R, Rana A, Kumar V, et al. Anthocyanins enriched purple tea exhibits antioxidant, immunostimulatory and anticancer activities. J Food Sci Technol. 2017;54(7):1953–1963.
2. Tsuda T. Dietary anthocyanin-rich plants: biochemical basis and recent progress in health benefits studies. Mol Nutr Food Res. 2012;56:159170. doi: 10.1002/mnfr.201100526.

มะขามป้อม



ผลไม้หลากสี



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ข้อมูลเพิ่มเติม



3. ผักผลไม้กลุ่มที่มีงานวิจัยเบื้องต้นว่า มีสารสำคัญที่อาจช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ COVID-19

- ผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีติน (quercetin) สูง ได้แก่ พลูดาวหรือผักดาวทอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม แอปเปิ้ล ใบหม่อน
- ผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูติน (rutin) สูง ได้แก่ ฝิวและเยื่อ หุ้มด้านในเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (citrus fruit เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)
- ผักที่มีสารโอเรียนทิน (orientin) เช่น กะเพรา
- อื่น ๆ เช่น ธัญพืชมี lignan ขมิ้นชัน ขิง กระชาย



เอกสารอ้างอิง

1. Zhang DH, Wu KL, Deng SQ, Peng B. In silico screening of Chinese herbal medicines with the potential to directly inhibit 2019 novel coronavirus. *Journal of Integrative Medicine*. Available online: <http://doi.org/10.1016/J.Joinm.2020.02.005>.
2. Yan YM, Shen X, Cao YK, Cao, *et al.* Discovery of anti-2019-nCoV agents from 30 Chinese patent drugs toward respiratory diseases via docking screening. Preprints Available online: www.preprints.org.



ข้อมูลเพิ่มเติม



อาหารที่มีผลต่อจุลินทรีย์ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์)



- อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ ช่วยลดอัตราการติดเชื้อทางเดินหายใจลดลง อย่างมีนัยสำคัญ
- สามารถกระตุ้นเซลล์ macrophage และเพิ่มการสร้าง IgA ที่ระบบทางเดินอาหาร ส่งผลต่อการหลั่ง cytokines ชนิดต่าง ๆ
- ช่วยการทำงานของ regulatory T cells ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการปรับภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ ข้าวหมาก เหมเป้ ผักดอง ควรเลือกอาหารที่ตนเอง

เอกสารอ้างอิง

1. Hao Q, et al. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, 2. DOI: 10.1002/14651858.CD006895.pub3



ข้อมูลเพิ่มเติม



ธาตุสังกะสี

(อาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูง)



จากการทบทวนวิจัยอย่างเป็นระบบ พบว่า

- การเสริมแร่ธาตุบางชนิดมีส่วนช่วยลดการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนลง 35 %
- ช่วยลดระยะเวลาการป่วยได้ประมาณ 2 วัน และทำให้หายป่วยเร็วขึ้น
- ปริมาณของธาตุสังกะสีที่พอเพียงในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ลดโอกาสติดเชื้อไวรัส

อาหารที่มีสังกะสีสูง เช่น ถั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดฟักทอง ผักใบเขียวต่าง ๆ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ช่วยลดความรุนแรง การติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

เอกสารอ้างอิง

1. Everlywell. COVID-19 and nutrition: care for yourself and others with these tips. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.everlywell.com/blog/covid-19/covid-19-and-nutrition/>

อาหารปรับอารมณ์



**ซอสแอปเปิ้ล ขนมปังโฮลวีท
กรีกโยเกิร์ตใส่ซิงและข้าวโอ๊ต ชาซิง
ชาเปปเปอร์มินท์ ช่วยคลายกังวล
จากความตึงเครียด ทำให้อารมณ์ดี**

เอกสารอ้างอิง

1. Bangkok Post. Beating COVID-19: Risk avoidance, better health and diet. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokpost.com/life/social-and-lifestyle/1887725/beating-covid-19-risk-avoidance-better-health-and-diet>



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

อาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ



- เครื่องเทศหลายชนิดมีข้อมูลจากการวิจัยพบว่า ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น
- พริกไทย มีการศึกษาในอิตาลี พบว่า การบริโภคอาหารที่มีพริกไทยสัปดาห์ละ 4 วัน จะช่วยลดอัตราการตาย
- การศึกษาในจีน ปี 2015 พบว่า การบริโภคพริกมีความสัมพันธ์กับการลดอัตราการตาย

เอกสารอ้างอิง

1. BBC. Are there benefits to eating turmeric and other spices? [[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.bbc.com/future/article/20200406-are-there-benefits-to-eating-turmeric-and-other-spices>

เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

เมี่ยงคำ

ประกอบด้วยส่วนสำคัญที่ช่วย
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส
ได้แก่ มะนาวพร้อมเปลือก
หอมแดง ขิง พริก
และมีโปรตีนจากกุ้งแห้ง

เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ต้มยำ

เพิ่มภูมิต้านทานไวรัสด้วย เห็ด ข่า มะนาว
พริก ตะไคร้ ใบมะกรูด และโปรตีนจากกุ้ง

ต้มโคล้ง

เพิ่มภูมิต้านทานไวรัสด้วย เห็ด หอมแดง
มะนาว พริก ตะไคร้ ข่า มะเขือเทศ และ
โปรตีนจากปลา



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



เพิ่มภูมิคุ้มกันด้วย
เบต้ากลูแคน
จากเมนูสารพัดเห็ด



ข้อมูลเพิ่มเติม



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ตรีผลา ประกอบด้วยผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม

ตามคัมภีร์ทางแพทย์แผนไทย ตรีผลามีสรรพคุณ ช่วยปรับธาตุปรับสมดุลของร่างกาย ควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พบว่าตรีผลามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่แรงและมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ดี



ข้อมูลเพิ่มเติม



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผักหวานผัดไข่

ผักหวาน มีวิตามินเอสูง ใบมีรสหวานเย็น ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ พบฤทธิ์ต้านการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน



ไข่ลูกเขย

ไข่ แหล่งโปรตีน ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและวิตามินเอ
หอมแดง มีเคอร์ซีติน ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ
มะขาม ความเปรี้ยวช่วยละลายเสมหะ ช่วยย่อย



ไข่เจียวหอมใหญ่

หอมใหญ่มีสารเคอซีทิน (Quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ปลาโอผัดกระเทียมพริกไทย



ปลา แหล่งโปรตีนชั้นดี มีโอเมก้า 3 ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

กระเทียม พริกไทย: ต้านไวรัส เสริมการย่อย เพิ่มการไหลเวียน

ผัดเผ็ดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแร่ธาตุสังกะสีที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและอุดมไปด้วยวิตามินบี ช่วยบำรุงระบบประสาท ต้านซึมเศร้า

ซุพห้วหอม

ห้วหอม

มีสารเคอซิทิน (Quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ



แครอท

Betacarotene พบในผัก ผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีแดง เช่น แครอท มะเขือเทศ มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก

เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยำกุ้งแห้งขิงสด



กุ้งแห้ง แหล่งโปรตีน สังกะสี
ขิง ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ
เพิ่มการไหลเวียน ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
มะนาว ความเปรี้ยวช่วยย่อย ละลายเสมหะ มีสารต้านไวรัส

ขนมจีนน้ำยาปลาทุ่นำ



กระชาย ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย
“Thai ginseng” พื้นบ้านใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด
มีสารสำคัญช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

ผัดกะหล่ำปลี



กะหล่ำปลี มีสาร sulforaphane
มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด อุดมไปด้วยสารต้าน
อนุมูลอิสระ เส้นใยอาหารสูง

ส้มตำปลากรอบมะระขี้นก



มะระขี้นก มะระขี้นก ประกอบด้วย
สารสำคัญที่มีฤทธิ์เสริมการทำงานของ
ระบบภูมิคุ้มกัน

น้ำสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

น้ำผึ้งน้ำมะนาว

น้ำผึ้ง

ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย บำรุงกำลัง
แก้อ่อนเพลีย แก้ไอ แก้เจ็บคอ

น้ำมะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผล มีสารเฮสเพอริดิน (Hesperidin) และรูติน (Rutin) สูง เป็นสารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น



มีอกเทลงน้ำผลไม้ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ส้มและมะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผลไม้ มีสารเฮสเพอริดินและรูตินสูง สารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น

ขิง

มีฤทธิ์ขมเค็มหลายชนิด ช่วยต้านไวรัส ต้านการอักเสบ ป้องกันการยึดเกาะของไวรัส และป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์



ใบชา

อุดมไปด้วยมีสาร EGCG มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ขอบคุณค่ะ