

1 รากสามสิบ หรือ Shatavari

ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Asparagus racemosus* Willd.
อยู่ใน Family : Asparagaceae จัดเป็นพืชในวงศ์เดียวกับหน่อไม้ฝรั่ง นั่นเอง

3 ในรากของรากสามสิบ พบสารสำคัญในกลุ่ม Steroidal saponins ซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่เลียนแบบฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงเรียกรากกลุ่มนี้ว่าไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen)

20 เรื่องน่ารู้ ..เกี่ยวกับ.. ...รากสามสิบ...

4 >> หมอยาสมุนไพรโบราณใช้รากสามสิบเป็นยาบำรุงสำหรับสตรี จนเป็นที่มาของชื่อ "สาวร้อยฝั้ว" หรือ "สามร้อยฝั้ว"

>> ในอินเดียตำราอายุรเวชยกให้รากสามสิบเป็น "ราชินีแห่งสมุนไพร" เนื่องจากมีสารสำคัญที่เป็นยาบำรุงและฟื้นฟูความสาวให้แก่สตรี (Alok et al., 2013)

5 รากสามสิบ..ผู้ชายก็กินได้..ในอินเดียใช้รากสามสิบเป็นยากระตุ้นสมรรถภาพทางเพศทั้งชายและหญิง ส่วนทางภาคเหนือของไทยใช้รากสามสิบทำเป็นยาดอง กินเป็นยาบำรุงสำหรับเพศชาย เชื่อกันว่า กินแล้วคึกคักเหมือนม้า 3 ตัว จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "ม้าสามต่อน"

6 สารบางชนิดในกลุ่ม Steroidal saponins ซึ่งพบในราก ยังมีฤทธิ์ทางชีวภาพในการต้านมะเร็ง โดยสามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งจากผู้ป่วย ได้แก่ เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งไต ในหลอดทดลองได้

2 สามร้อยราก ผักชีข้าง ชื่ออื่นๆ สาวร้อยฝั้ว จ้วงเครือ

ม้าสามต่อน ผักหนาม จันดิน
สามร้อยราก ศตาวรี



7 มีงานวิจัยที่ระบุว่า รากสามสิบเป็นพืชที่มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยช่วยเพิ่มปริมาณอินซูลินในเลือดและตับอ่อน เพิ่ม glycogen ในตับ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลินได้ (Hannan et al., 2012)

8 บำรุงน้ำนม และกระตุ้นน้ำนม โดยสารสกัดของรากสามสิบ ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม การเจริญของเต้านม และถ่วงน้ำนมได้ (Yimyam, 2018)

9 รากของรากสามสิบมีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ดังนั้นจึงห้ามใช้ในสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านม และเนื้องอกมดลูก



20 เรื่องน่ารู้..เกี่ยวกับ.. ...รากสามสิบ...

ศูนย์ปฏิบัติการวิจัย
และเรือนปลูกพืชทดลอง

ศิริวรรณ ทิพรักษ์

ภาคพร สาทลาลัย และนิติรงค์ พงษ์พานิช



ราก



ใบ



ดอก



ผลอ่อน



ผลแก่



เมล็ดพันธุ์



ต้น

17 รากสามสิบ มีกระจายพันธุ์ในเขตร้อนชื้น ป่าเขตร้อนแห้งแล้ง และป่าผลัดใบ สามารถพบในประเทศไทย แอฟริกา ขวา ออสเตรเลีย อินเดีย ศรีลังกา มาเลเซีย และจีน โดยมีลักษณะเป็นไม้เลื้อย มีหนามแหลม มีเหง้าและรากใต้ดินคล้ายกับรากกระชาย ลำต้นมีความสูงระหว่าง 1.5 - 5 เมตร

18 ต้นสามสิบเป็นพืชที่ชอบแสงแดดจัด เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทรายที่ไม่อุ้มน้ำ สามารถขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด และการแยกหน่อ

19 รากสามสิบ สามารถรับประทานได้ทั้งผลอ่อน ใบ และราก เมื่อบดจากรากสามสิบ เช่น แกงเผ็ดลูกสามสิบ ใบสามสิบลวกจิ้ม น้ำพริก และ รากสามสิบแช่อิ่ม เป็นต้น

20 ในปัจจุบัน มีการนำสมุนไพรรากสามสิบ มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ออกมาจำหน่ายหลายรูปแบบ ทั้งชนิดน้ำ และชนิดแคปซูล ซึ่งผู้บริโภคควรศึกษาให้ถี่ถ้วนก่อนนำมาใช้เพื่อประโยชน์ และความปลอดภัยของผู้บริโภคเอง



รากสามสิบแช่อิ่ม



อาหารจากผลอ่อนรากสามสิบ

เอกสารอ้างอิง

เว็บไซต์เมดไทย. 2560. รากสามสิบ สรรพคุณและประโยชน์ของต้นรากสามสิบ 40 ข้อ. สืบค้นจาก <https://medthai.com/รากสามสิบ>

Alok S., Jain S.K., Verma A., Kumar M., Mahor A. and Sabharwal M. 2013. Plant profile, phytochemistry and pharmacology of *Asparagus racemosus* (Shatavari): A review. Asian Pacific Journal of Tropical Disease 2013; 3(3): 242-251

Hannan J. M. A., Ali L., Khaleque J., Akhter M., Flatt P.R. and Abdel-Wahab Y. H. A. 2012. Antihyperglycaemic activity of *Asparagus racemosus* roots is partly mediated by inhibition of carbohydrate digestion and absorption, and enhancement of cellular insulin action. British Journal of Nutrition 2012, 107, 1316-1323.

Yimyam, S. 2018. Galactagogue Herbs. Nursing Journal Volume 45 No. 1 January-March 2018

