



“โสมซานชี”

พืชอาหารเพื่อสุขภาพ

รัตนา ไชยมูล

เจ้าหน้าที่หน่วยเคลื่อนเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หลายๆ คน ยังคงไม่คุ้นกับชื่อของโสมซานชี เพราะเมื่อเราเอ่ยถึง “โสม” ขึ้นมา คนส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงโสมเกาหลีกัน แต่ “โสมซานชี” นั้น มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Panax Notoginseng* ชื่อสามัญได้แก่ *Sanchi Ginseng* เป็นพืชอยู่ในตระกูล “โสมคน” ซึ่งนำมาใช้ปรุงยาของจีนสืบเนื่องกันมายาวนานกว่า 250 ล้านปี นอกจากนี้คนจีนมีความเชื่อว่าโสมซานชีเป็นอาหารทิพย์กินแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงจึงนิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น นำมาตุ๋นหรือต้มกับเนื้อสัตว์ เป็นต้น

ซานชี เขียนในภาษาจีนว่า **三七** ภาษาอังกฤษ เขียนได้ 2 แบบ คือ “SANCHI” หรือ “SAN-QI” ต้นโสม ซานชีจะมี 3 กิ่ง แต่ละกิ่งจะมี 7 ใบ (ซาน หมายถึง 3 : ชี หมายถึง 7) ซึ่งเมื่อรวมกันเรียกว่า ซานชี หมายถึงต้นไม้ ที่มีกิ่ง 3 กิ่ง แต่ละกิ่งมีใบ 7 ใบ โสมซานชีเป็นพืชยืนต้น สูงประมาณ 1.2 เมตร ใบโสมซานชีมีสีเขียวเข้ม เมล็ดเล็กๆ สีแดงรวมกลุ่มกันอยู่ตรงกลาง มีอัตราการเจริญเติบโตช้า โสมซานชีกระจายอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ของจีน มีแหล่งกำเนิด ณ “เหวินซานโจว” จังหวัดยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน

โดยทั่วไปเราจะทราบว่าโสมซานชีมี**สารซาโปนิน**ซึ่งเป็นสารที่มีฟองคล้ายสบู่ มีคุณสมบัติในการละลายไขมันที่เกาะอยู่ตามหลอดเลือดและป้องกันการเกาะตัวของไขมันในผนังหลอดเลือด ป้องกันการเกิดอาการหัวใจขาดเลือด อาการเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองตีบทำให้สมองตายเป็นสาเหตุของอัมพฤกษ์และอัมพาต ปรับระบบความดันเลือดให้คงที่ มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันเชื้อโรค และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้

โสมซานชีต่อระบบไหลเวียนเลือด

ในปี ค.ศ. 2007 หลิงและคณะแห่งมหาวิทยาลัยโมนาซในออสเตรเลีย ได้ทำการศึกษาผลของโสมซานชีต่อเซลล์ของผนังหลอดเลือดของคน พบว่าโสมซานชีสามารถยับยั้งการสะสมไขมันที่ผนังเส้นเลือดทำให้ลดภาวะผนังเส้นเลือดแดงหนาและมีความยืดหยุ่นน้อยลง และในปี ค.ศ. 2005 อู๋และคณะแห่งมหาวิทยาลัยฟู้ตันในจีน ได้รายงานว่สารซาโปนินชนิดจินเซนโนไซด์ Rg1 ในโสมซานชีสามารถลดบริเวณเนื้อตายของกล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากหัวใจขาดเลือดที่เกิดจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน ช่วยลดอาการบวม น้ำของสมองและการอุดตันของเส้นเลือดที่เลี้ยงสมองในหนูได้ ต่อมาในปี ค.ศ. 2004 หวังและคณะแห่งโรงพยาบาลซีหยวนในจีน ได้ทำการศึกษาผลของสารซาโปนินในโสมซานชีต่อผู้ป่วยที่เลือดมีความหนืดสูงซึ่งเกิดจากการรวมตัวของเกล็ดเลือด โดยได้ทำการทดลองเปรียบเทียบการใช้สารซาโปนินกับยาแอสไพรีน โดยใช้ผู้ป่วย 120 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 60 คน กลุ่มแรกให้กินสารซาโปนิน กลุ่มที่ 2 ให้กินยาแอสไพรีน เป็นเวลา 28 วัน ผลการทดลองพบว่า





การรวมตัวของเกล็ดเลือดในผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สารซาโปนินในโสมซานซีสามารถยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือดได้ดีกว่า ยาแอสไพรีน โดยสารซาโปนินจะไปช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดที่ทำให้เส้นเลือดอุดตัน มีผลทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและช่วยบำบัดอาการทางคลินิกของผู้ป่วยได้ดีกว่ายาแอสไพรีน

โสมซานซีต่อการเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย

ในปี ค.ศ. 2005 เหลียงและคณะแห่งมหาวิทยาลัยโปลีเทคนิครัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาลงของโสมซานซีที่ใช้เป็นอาหารเสริมให้กับผู้ออกกำลังกายและติดตามผลทำการศึกษโดยใช้ผู้ทดลองทั้งหมด 29 คน อายุ 20-35 ปี กลุ่มที่ 1 ใช้ผู้ทดลอง 13 คน ให้กินโสมซานซีทุกวันวันละ 1,350 กรัม บรรจุในแคปซูล และกลุ่มที่ 2 ใช้ผู้ทดลอง 16 คน ให้กินแป้งที่บรรจุในแคปซูล เป็นกลุ่มควบคุม จากผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ให้กินโสมซานซีทุกวันสามารถออกกำลังกายได้นานกว่ากลุ่มควบคุม โดยโสมซานซีสามารถเสริมสร้างความทนทานต่อการออกกำลังกายของผู้ทดสอบ ลดความเหนื่อยอ่อนในระหว่างการออกกำลังกาย และระดับความดันเลือดต่ำในระหว่างการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โสมซานซีต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ในปี ค.ศ. 2007 ไฮและคณะแห่งมหาวิทยาลัยจงจี้ในจีนได้ทำการศึกษาลงของสารพานาไซดอลซึ่งเป็นสารซาโปนินอีกชนิดหนึ่งในโสมซานซีต่อการลดจำนวนเซลล์เนื้องอกในสมองของหนู พบว่าสารพานาไซดอลสามารถลดและยับยั้งการเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วของเซลล์เนื้องอกในสมองของหนู ต่อมาในปี ค.ศ. 2006 เจินและคณะแห่งมหาวิทยาลัยเจ้อเจียงในจีนได้ทำการสกัดโสมซานซีโดยใช้เอทานอล จากนั้นทำการศึกษาลงของสารสกัดต่อมะเร็งตับในหนู พบว่าสารสกัดโสมซานซีสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งตับในหนูได้

โสมซานซีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ปี ค.ศ. 2005 ชันและคณะแห่งมหาวิทยาลัยเจ้อเจียงในจีน ทำการสกัดสารซาโปนินจากรากโสมซานซีแห้ง ได้แก่ จินเซนโนไซด์ Rd จินเซนโนไซด์ Rb1 และโนโตจินเซนโนไซด์ K ต่อระบบภูมิคุ้มกันในหนู พบว่าสารซาโปนินจากรากโสมซานซีแห้งทั้งสามชนิดสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในหนูได้

โสมซานซีมีสารที่ทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน

ปี ค.ศ. 2002 ชานและคณะแห่งมหาวิทยาลัยโปลีเทคนิคฮ่องกง ได้รายงานว่ามีจินเซนโนไซด์ Rg1 ในโสมซานซีมีผลต่อประสาทส่วนกลาง หัวใจและหลอดเลือดหัวใจ และมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ โดยจินเซนโนไซด์ Rg1 ทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ผลิตจากรังไข่ ต่อมาในปี ค.ศ. 2001 เจินและคณะแห่งวิทยาลัยการแพทย์จีนได้ทำการศึกษาลงของจินเซนโนไซด์ Rb2 และ Rc ในโสมซานซีมีผลต่อการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิที่อ่อนแอในหลอดทดลองพบว่า จินเซนโนไซด์ Rc มีผลทำให้ตัวอสุจิตัวมีการเคลื่อนที่เพิ่มมากขึ้นหลังจากการบ่มไว้นาน 1 และ 2 ชั่วโมง ต่อมาในปี ค.ศ. 1999 เจินและคณะแห่งวิทยาลัยการแพทย์จีนได้ทำการศึกษาลงของสารสกัดโสมซานซีที่มีต่อการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิที่อ่อนแอ พบว่าสารสกัดโสมซานซีมีผลทำให้ตัวอสุจิเคลื่อนที่มากขึ้นหลังจากการบ่มไว้นาน 1 และ 2 ชั่วโมง

“จากที่กล่าวมาข้างต้นแม้ว่าการกินโสมซานซีจะช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรง แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อย่างแท้จริงนั้น เรายังต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

พักผ่อนอย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราไม่ควร
ละเลย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริงนั่นเอง”

ข้อควรระวังในการกินโสม

- เพื่อให้ได้ผลสูงสุดเวลากินโสมจะต้องเลี่ยงอาหารบางอย่าง อย่างกินรวมกัน จะให้ดีอาหารอื่นต้องกินหลังกินโสม
อย่างน้อย 3 ชั่วโมง อาหารต่างๆเหล่านี้ ได้แก่ ผลไม้ที่มีกรดสูงๆ น้ำผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น น้ำส้มคั้น น้ำ
มะนาว และห้ามกินวิตามินซี ร่วมกับโสม อาหารหรือสารอาหารต่างๆ ดังกล่าวจะไปทำลายฤทธิ์ที่ควรจะได้จาก
โสม
- ไม่ควรดื่มกาแฟหรือสารกระตุ้นอื่นๆ ขณะที่กินโสมเพราะถ้าใช้ร่วมกันอาจทำให้ความดันเลือดสูงและนอนไม่
หลับได้
- ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไอบีเลือดปน โรคไต ไข้หวัด นอนไม่หลับ ไม่ควรกินโสม
- ควรเก็บโสมไว้ในภาชนะที่แห้งสนิทเพื่อป้องกันเชื้อรา

เอกสารอ้างอิง

1. ศักดิ์ บวร. 2537. โสมราชันย์สมุนไพรแห่งโลกตะวันออก. (พิมพ์ครั้งแรก) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สมิต. 143 หน้า.
2. อรุณ เลียววัฒนามล. 2533. ความลับของโสม. (พิมพ์ครั้งแรก) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมธรรม. 95 หน้า.
3. นิติ ไชยพันธ์. 2551. โสมซานซี...เลือดบริสุทธิ์...พลังบริสุทธิ์. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
4. Ling S, Nheu L, Gou Z and Komesaroff P. 2007. Effect of four medicinal herb on human vascular endothelial cells in culture. Department of Medicine, Monash University Central and Eastern Clinical School, Prahran, Melbourne, Victoria, Australia. Int J Cardiol.
5. Hai J, Lin Q, Lu Y, Zhang H and Yi J. 2007. Induction of apoptosis in rat C6 glioma cells by panaxydol. Department of Neurosurgery, Tongji Hospital, Tongji University, 389 Xin-Cun Road, Shanghai 200065, China. Cell Biol Int, 31(7): 711-715.
6. Chen PF, Liu LM, Chen Z, Lin SY, Song WX and Xu YF. 2006. Effects of ethanol extracts of Panax notoginseng on liver metastasis of B16 melanoma grafted in mice. Department of Oncology, First Hospital, Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou, Zhejiang Province 310006, China. Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao, 4(5): 500-503.
7. Sun HX, Qin F and Ye YP. 2005. Relationship between haemolytic and adjuvant activity and structure of protopanaxadiol-type saponins from the roots of Panax notoginseng. College of Animal Sciences, Zhejiang University, Hangzhou, Zhejiang 310029, China. Vaccine, 23(48-49): 5533-5542.
8. Liang MT, Podolka TD and Chuang WJ. 2005. Panax notoginseng supplementation enhances physical performance during endurance exercise. Department of Kinesiology and Health promotion, California State Polytechnic University, pomona, California 91768, USA. J Strength Cond Res, 19(1): 108-114.
9. Wu YJ, Zhu XY, Sha XY and Fang XL. 2005. The pharmacokinetics and pharmacodynamics of intranasal preparation of Panax notoginseng Saponins. Department of Pharmaceutics, School of Pharmacy, Fudan University, Shanghai 200032, China. Yao Xue Xue Bao, 40(4): 377-381.

- 
10. Wang J, Xu J and Zhong JB. 2004. Effect of Radix notoginseng saponins on platelet activating molecule expression and aggregation in patients with blood hyperviscosity syndrome. Xiyuan Hospital, China Academy of TCM, Beijing 100091. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi, 24(4): 312-316.
 11. Chan RY, Chen WF, Dong A, Guo D and Wong MS. 2002. Estrogen-like activity of ginsenoside Rg1 derived from Panax notoginseng. The Open Laboratory of Chirotechnology, Department of Applied Biology and Chemical Technology, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon, Hong Kong, Peoples Republic of China. J Clin Endocrinol Metab, 87(8): 3691-3695.
 12. Chen JC, Chen LD, Tsauer W, Tsai CC, Chen BC and Chen YJ. 2001. Effects of Ginsenoside Rb2 and Rc on inferior human sperm motility in vitro. Research Institute of Chinese Medicine, China Medical College, Taichung, Taiwan. Am J Chin Med, 29(1):155-160.
 13. Chen JC, Xu MX, Chen LD, Chen YN and Chiu TH. 1999. Effect of panax notoginseng extracts on inferior sperm motility in vitro. Research Institute of Chinese Medicine, China Medical College, Taichung, Taiwan. Am J Chin Med, 27(1): 123-128.