

เรื่อง มะระขี้นก ลดน้ำตาล



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

แพทย์ทางเลือกแชร์

“มะระขี้นก”

มีสาร Charantin
มีฤทธิ์ลดน้ำตาล
ในเลือด



มะระขี้นก เป็นสมุนไพรที่ใช้กันมานาน มีรายงานการวิจัยพบว่าในผลมะระ มีสารจมูชาแรนติน (Charantin) มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด

1. ตำรายาอายุรเวท

ใช้ผลมะระรักษาโรคเบาหวาน โรคตับ
บรรเทาอาการโรคเกาต์และข้ออักเสบ

2. ตำรายาไทย ใช้ใบมะระในการลดไขมัน

ส่วนรากใช้แก้โลหิตเป็นพิษและโรคตับ

3. การแพทย์ทางเลือกของสหรัฐอเมริกา และการแพทย์ทางเลือกประเทศต่างๆ เช่น อินเดีย ปากีสถาน ฟิลิปปินส์ แนะนำการใช้ น้ำคั้นผลมะระ (เชื่อว่าเป็นมะระจีน) เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวาน โดยใช้ น้ำคั้นผลสด 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 เวลา

4. การแพทย์แผนจีน ใช้ผล ราก และต้น รสขมของมะระเป็นยาเย็น ใช้เป็นยาคับพิษร้อนถอนพิษไข้ แก้ปวด แก้บวม ใช้รักษาอาการเจ็บคอ คออักเสบ โดยปริมาณที่ใช้ผล และรากแห้ง ใช้ครั้งละ 10-15 กรัม ต้มน้ำ รับประทาน ถ้วยสด ใช้ครั้งละ 20-60 กรัม

5. การแพทย์แผนแอฟริกา ใช้มะระทุกส่วน (ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล) ในการดูแลสุขภาพและรักษาโรคหลายชนิด ที่เด่นคือ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง



โดยมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนการกินมะระหรือคั้นน้ำคั้นผลมะระ ช่วยคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานได้ ทั้งนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ข้อห้ามใช้/ข้อควรระวัง

- ไม่ควรใช้ในสตรีมีครรภ์
- หากบริโภคมะระขี้นกมากเกินไป อาจมีอาการ มึนงง ปวดศีรษะ ง่วงซึม เบื่ออาหาร ปวดท้อง ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ผื่น คัน ใจสั่น
- สารซาโปนิน (Saponin) ในผลมะระขี้นกที่สุกแล้ว อาจทำให้มีอาการอาเจียน ท้องร่วง

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2021-014



กองการแพทย์ทางเลือก



thalcam.go.th



@thalcam7



www.thalcam.go.th



02 591 7007

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : มะเร็งชั้นก มีผลต่อร่างกายในเรื่องใด

1. ลดน้ำตาลในเลือด
2. เพิ่มน้ำตาลในเลือด
3. ปัสสาวะใสไม่มีตะกอน
4. รักษาไต

กระบวนการอ่าน การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บทเรียนการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเด็ก
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทอาชญากรรม
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
ความสอดคล้องกับตัวชี้วัด ท.11, ม. 1/2 จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม	ตอบข้อ 1 ลดน้ำตาลในเลือด
ไม่ได้คะแนน	ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

นางสาวณัฏฐกานต์ ผลจันดี

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 2 : มะเร็งขึ้นก ลดน้ำตาล

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “มะเร็งขึ้นก ลดน้ำตาล” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	มะเร็งขึ้นกมีสารเคมีในเลือด มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด		
2	มะเร็งขึ้นกไม่มีผลเสียต่อร่างกาย		
3	ใบมะเร็งขึ้นกสามารถลดไข้ได้		
4	การแพทย์แผนจีน ใช้ผล ราก และต้น รสขมของมะเร็งเป็นยาขับพิษร้อนถอนไข้ แก้ปวด แก้บวม		
5	มะเร็งขึ้นกสามารถรักษาโรคเบาหวานได้		
6	หากกินมะเร็งขึ้นกที่สุกแล้ว อาจจะทำให้รสชาติของมะเร็งขึ้นกไม่ขม และสามารถกินได้อย่างอร่อย		
7	ตำรายาไทยใช้มะเร็งขึ้นกในการแก้โลหิตเป็นพิษและโรคตับ		
8	มะเร็งขึ้นกสามารถใช้ทุกส่วนของต้นมะเร็งขึ้นกในการรักษา		

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม

ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน

ตอบถูก 4 ข้อ

ไม่ได้คะแนน

ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กรมการแพทย์ กรมการแพทย์แผนไทย
 สถาบันการแพทย์แผนไทย
 แผนกโรค มะเร็งขึ้นก
 รูปแบบของเนื้อหา: แบบต่อเนื่อง
 ประเภทเนื้อหา: เอกสารวิชาการ
 ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
 ความสอดคล้องกับข้อ 11, ม. 1/2 ข้อความสำคัญทางวิชาการ

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 3 : มะเร็งชั้นก ลดน้ำตาล

ถ้านักเรียนต้องการรักษาสุขภาพร่างกายคนในครอบครัว นักเรียนจะเลือกการแพทย์แผน หรือตำราใด ที่มาประยุกต์ในการรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ก.....

ข.....

ค.....

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. ตำราอายุรเวท

ข้อ ข. การแพทย์ทางเลือกของสหรัฐอเมริกา

ข้อ ค. การแพทย์แผนแอฟริกา

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือให้คำตอบแสดงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 4 : มะระ

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความมะระลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับ โดยใช้เครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบ

ข้อความ	คำตอบ
1. มะระขึ้นก็สามารถใช้รักษาเบาหวาน	จริง / ไม่จริง
2. ในมะระขึ้นก็มีสารขมชาแรนติน	จริง / ไม่จริง
3. หากกินมะระขึ้นจำนวนมาก จะทำให้น้ำตาลลดเร็วขึ้น และหายโรคเบาหวาน	จริง / ไม่จริง
4. มะระขึ้นสามารถใช้ทุกส่วนของต้นรักษาได้	จริง / ไม่จริง
5. ควรรับประทานมะระขึ้นที่สุกแล้วอาจจะทำให้รสชาติดีขึ้น	จริง / ไม่จริง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 5 ข้อ

คะแนนบางส่วน ตอบถูก 3 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

C03D001967

นางสาวณัฏฐกานต์ ผลจันดี