



# ลูกใต้ใบ

*Phyllanthus amarus* Schumach & Thonn.  
*Phyllanthus niruri* Leandri.

ลูกใต้ใบ คืออะไร ใครรู้อะไร !!



ลูกใต้ใบ คือ สมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย ถูกนำมาใช้โดยแพทย์แผนโบราณเพื่อรักษาโรคต่าง ๆ มาเป็นเวลานาน ใช้กันแพร่หลายรวมถึงต่างประเทศด้วย โดยนำส่วนต่าง ๆ ของลูกใต้ใบมารักษาโรคแตกต่างกันไป แต่ในประเทศไทยนิยมใช้เพื่อแก้ไข้ แก้อ่อนใน ช่วยให้เจริญอาหาร

ใบ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

นำทั้งต้นของลูกใต้ใบมาใช้เป็นยาได้

ให้นำต้นลูกใต้ใบสดใช้ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก) ประมาณ 1 กำ ผสมน้ำ 3 แก้ว ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 แก้ว รับประทานครั้งละ ½ ถึง 1 แก้ว วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร หรือ ชงเป็นชาดื่มโดยนำลูกใต้ใบ 1 หยิบมือ แช่น้ำร้อน 5 - 10 นาที ต่อมวันละครั้ง



ลูกใต้ใบ กับ หญ้าใต้ใบ คือต้นเดียวกันหรือไม่ ?

หลายคนคงจะเคยได้ยินสมุนไพรอีกชื่อหนึ่งนั่นก็คือ “หญ้าใต้ใบ” แต่จริงๆ แล้วลูกใต้ใบและหญ้าใต้ใบไม่ใช่ต้นเดียวกันนะ! ทั้งสองต้นนี้มีลักษณะที่แตกต่างกันคือ ผลของลูกใต้ใบมีผิวเรียบแต่ผลของหญ้าใต้ใบผิวจะขรุขระ และลำต้นของลูกใต้ใบจะเป็นสีเขียว ส่วนลำต้นของหญ้าใต้ใบเป็นลำต้นที่มีสีแดง



ลูกใต้ใบ

หญ้าใต้ใบ

*Phyllanthus urinaria* L.

ผลเรียบ

ผลขรุขระ

ลำต้นสีเขียว

ลำต้นสีแดง

ลูกใต้ใบช่วยป้องกันตับได้จริงหรือไม่ ?

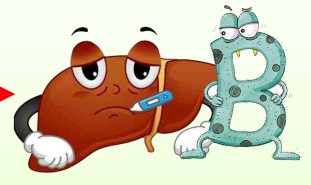
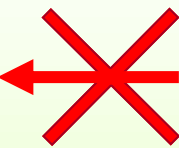
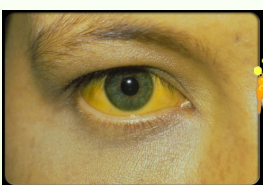


แพทย์พื้นบ้านไทยและหมออายุรเวทอินเดียนำลูกใต้ใบส่วนใบและทั้งต้นต้มกินเป็นยาเพื่อแก้ดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งมีรายงานการศึกษาวิจัย พบว่าสารสกัดจากลูกใต้ใบมีฤทธิ์ป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลายจากสารพิษ เช่น เหล้า ยาพาราเซตามอล และสารเคมีบางชนิดได้

ลูกใต้ใบรักษาไวรัสตับอักเสบบีได้หรือไม่ ?



รายงานการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสตับอักเสบบีของสารสกัดลูกใต้ใบในห้องปฏิบัติการ จากการทดลองพบว่าลูกใต้ใบมีฤทธิ์ยับยั้งปฏิกิริยาของเอนไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์สารดีเอ็นเอซึ่งจำเป็นในการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกายของผู้ป่วย



อย่างไรก็ตามยังไม่มี การรับรองที่แน่นอนว่าลูกใต้ใบสามารถป้องกันตับและรักษาไวรัสตับอักเสบบีในคนได้ผล ซึ่งอนาคตยังคงต้องวิจัยค้นคว้าต่อไป เพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

กินลูกใต้ใบจะปลอดภัยไหม?



จากการศึกษาวิจัยพิษวิทยา พบว่าลูกใต้ใบไม่มีความเป็นพิษต่ำมาก ไม่พบพิษแบบเฉียบพลัน ส่วนการศึกษาในมนุษย์ไม่มีรายงานผลข้างเคียงใด ๆ จากการใช้ลูกใต้ใบ จึงมีความปลอดภัยในการใช้

แล้วถ้าท้องจะกินได้ไหม?

ห้ามใช้ลูกใต้ใบในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากลูกใต้ใบมีฤทธิ์เป็นยาขับประจำเดือน และมีการทดลองในหนู พบว่าเมื่อหนูกินลูกใต้ใบแล้วหนูไม่สามารถตั้งครรภ์ได้จนกว่าจะหยุดยาจึงไม่แนะนำให้ใช้ลูกใต้ใบในหญิงที่ต้องการจะตั้งครรภ์เช่นกัน

## ผู้ป่วยโรคไตควรระวัง!!

เนื่องจากมีการทดลองในหนูพบว่ากรกินเป็นเวลานานเกิดพิษต่อไตได้

