



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



พืชผักสมุนไพร ที่มีศักยภาพใช้เป็นอาหาร ป้องกันโรค COVID-19

ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพรฯ
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พืชผักสมุนไพร 3 กลุ่ม ที่แนะนำให้บริโภคในช่วงโรค COVID-19 ระบาด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

1. กลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
2. กลุ่มที่มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง
(สารกลุ่มโพลีฟีนอล, ไบโอเฟลโวนอยด์ กลุ่มแอนโทไซยานิน)
3. กลุ่มที่ว่ามีงานวิจัยเบื้องต้นว่ามีสารสำคัญที่อาจช่วยลดโอกาสติดเชื้อ COVID-19



ข้อมูลเพิ่มเติม



1. พืชผักสมุนไพรที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

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



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 ผักผลไม้และผักพื้นบ้านที่มี
วิตามินซีสูงช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ต้านการติดเชื้อไวรัส



ข้อมูลเพิ่มเติม



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 ประกอบด้วยสารสำคัญแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์ต้าน อนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และเป็นสารที่ช่วยให้วิตามินซีสามารถออกฤทธิ์กระตุ้น ภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น

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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผลไม้หลากสี



ข้อมูลเพิ่มเติม



3. ผักผลไม้กลุ่มที่มีงานวิจัยเบื้องต้นว่า มีสารสำคัญที่อาจช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

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



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



เมนูแนะนำ สำหรับเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

เมี่ยงคำ

ประกอบด้วยส่วนสำคัญที่ช่วย
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส
ได้แก่ มะนาวพร้อมเปลือก
หอมแดง ขิง พริก
และมีโปรตีนจากกุ้งแห้ง



ข้อมูลเพิ่มเติม



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



ข้อมูลเพิ่มเติม



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



เพิ่มภูมิคุ้มกันด้วย
เบต้ากลูแคน
จากเมนูสารพัดเห็ด



ข้อมูลเพิ่มเติม





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



ตรีผลา ประกอบด้วยผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม

ตามตำกัณฑ์ทางแพทย์แผนไทย ตรีผลามีสรรพคุณช่วยปรับธาตุปรับสมดุลของร่างกาย ควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พบว่าตรีผลามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่แรงและมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ดี



ข้อมูลเพิ่มเติม

