

# บทความพิเศษ

## โสมเกาหลี (Ginseng)

บุญจง ชวสัทธวงษ์  
Boonchong Chawsithiwong

โสมเป็นสมุนไพรซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติในประเทศเกาหลีและบริเวณชายแดนระหว่างจีนและเกาหลี สมุนไพรนี้สรรพคุณเป็นที่รู้จักกันมาแต่โบราณกว่าห้าพันปี ในด้านสรรพคุณของโสมเกาหลีจะเลื่องชื่อกว่าโสมที่ปลูกตามชายแดนระหว่างจีนและเกาหลี จนใคร ๆ เรียกกันติดปากว่า โสมเกาหลี ซึ่งบางคนเรียกว่า ยาวิเศษ

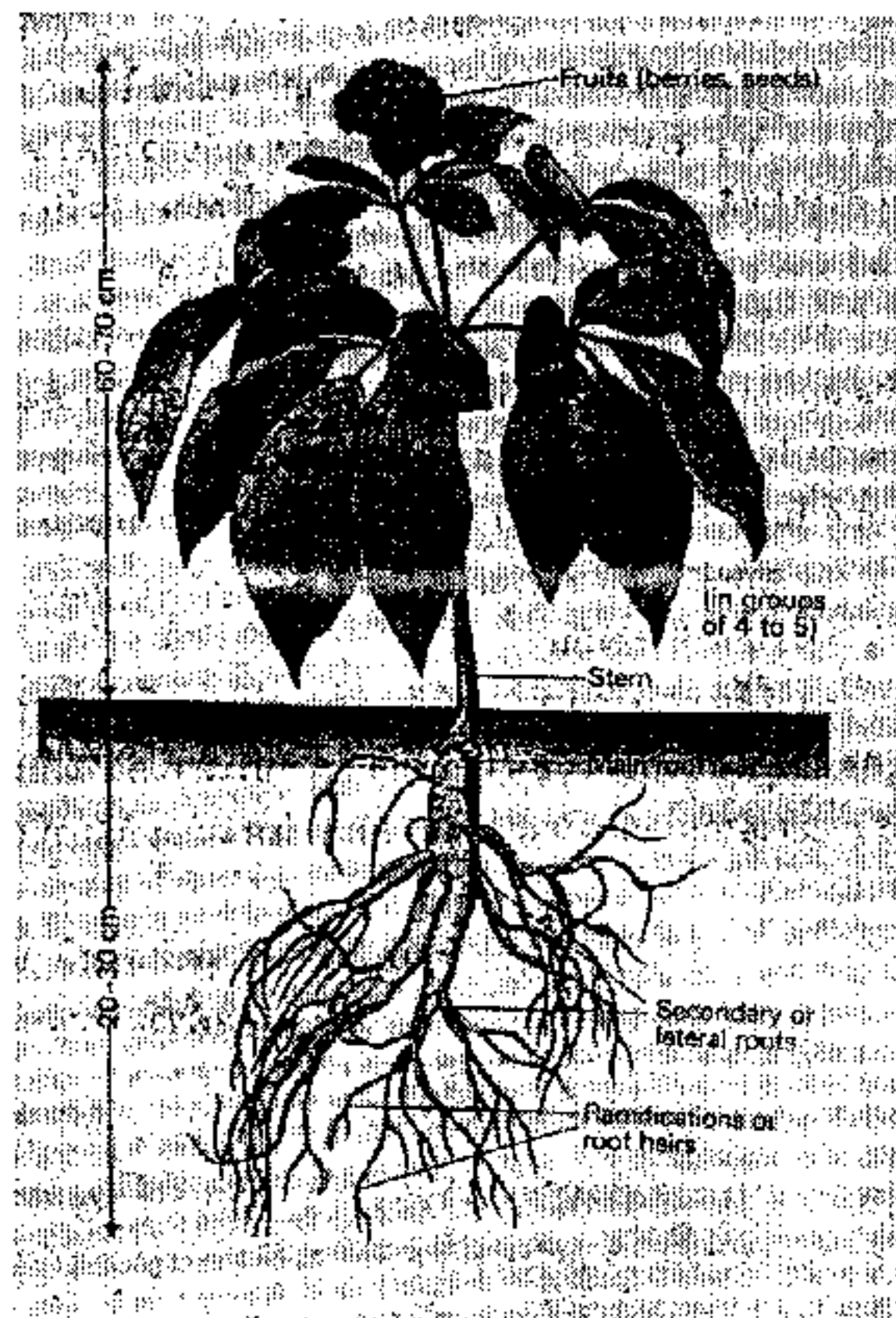
คำว่า Ginseng พบในตำรายาโบราณหลายเล่ม ตำราเหล่านั้นมีอายุราวต้นพุทธศักราชที่ 100 ตำราเหล่านั้นต่างยกย่องว่าโสมเกาหลีมีคุณภาพเลิศกว่าโสมจากแหล่งอื่น

เดิมทีโสมเกาหลีมักพบในธรรมชาติตามภูเขา แม้เกาหลีจะเป็นประเทศแห่งขุนเขา แต่โสมบนภูเขาทั้งหมดก็ไม่เพียงพอับความ

ต้องการของคนทั้งโลก ราวศตวรรษที่ 16 จึงมีการปลูกโสมในเชิงเกษตรกรรมเพื่อเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอับความต้องการ ในแต่ละปีโสมเกาหลีนำเงินตราเข้าประเทศเกาหลีจำนวนมาก

ในประเทศเกาหลีสรรพคุณของโสมเป็นที่รู้จักแพร่หลายตั้งแต่ราวปี พ.ศ. 57 ในฐานะที่เป็นสมุนไพรที่รักษาโรคครอบครัวรวมทั้งเป็นยาบำรุงและทำให้ชีวิตยืนยาว ปัจจุบันชาวเกาหลีก็ยังเชื่อเช่นนั้น เช่นเดียวกันชาวจีนและชาวเอเชียตะวันออกต่างเชื่อกล้าย ๆ กัน

ได้มีนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกทำการศึกษาวิเคราะห์ตัวยาจากโสมที่ใช้รักษาโรคได้หลายโรค ปัจจุบันโสมเกาหลีจึงเป็นสมุนไพรและทรัพยากรของชาวโลกไปแล้ว



รูปที่ 1 ลักษณะโสมทั้งต้น

### ลักษณะของโสมเกาหลี

ต้นไม้จำพวกโสมมีรากที่มีกลิ่นหอม มีใบรวมแตกง่ามเป็นรูปนิ้วมือ มีช่อดอกเป็นพวง ๆ คล้ายดอกผักชี มีสีขาวอมเขียว รากของโสมมีลักษณะเป็นหัวใหญ่ มีลำต้นสั้น มีใบรวมเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีใบอยู่ 3 ใบ ก้านใบรวมแยกออกมาจากระดับเดียวกัน แต่ละใบมีก้านใบยาวแตกแยกออกเป็นใบย่อย ๆ 5 ใบ ส่วนดอกมีเกสรตัวเมียตรงปลายจะกลายเป็นผล ผลหนึ่งมีเมล็ด 2 หรือ 3 เมล็ด

โสมเกาหลีในธรรมชาติมักพบได้ต้นเกี้ยว (Kia) ซึ่งเป็นพืชตระกูลต้นหลิน (Princess tree) พืชสองชนิดนี้มีความสัมพันธ์กันราวกับ

เกิดมาคู่กัน ถ้าพบต้นหลินมักพบต้นโสมด้วยเสมอไป นักล่าโสมจึงมักสังเกตหาต้นหลินเมื่อพบต้นหลินก็จะขุดหารากโสมบริเวณนั้น คนเกาหลีโบราณใช้วิธีพิสูจน์ว่า รากไม้ที่ขุดพบเป็นโสมเกาหลีจริงหรือไม่ โดยใช้คนเดินพิสูจน์เปรียบเทียบกัน คนหนึ่งให้อมหรือเคี้ยวรากโสมในปากชั้นหนึ่ง อีกคนหนึ่งให้เดินปากว่าง ถ้าเดินไปไกลประมาณ 2 - 3 กิโลเมตร คนที่อมรากไม้จะไม่รู้สึกเหนื่อยถ้ารากไม้ที่อมหรือเคี้ยวในปากเป็นโสมจริง ส่วนคนที่เดินปากว่างจะอ่อนแรง

ปัจจุบันคนเกาหลีสมัยใหม่จำนวนมากไม่สามารถแยกแยะระหว่างโสมกับรากไม้อื่นที่

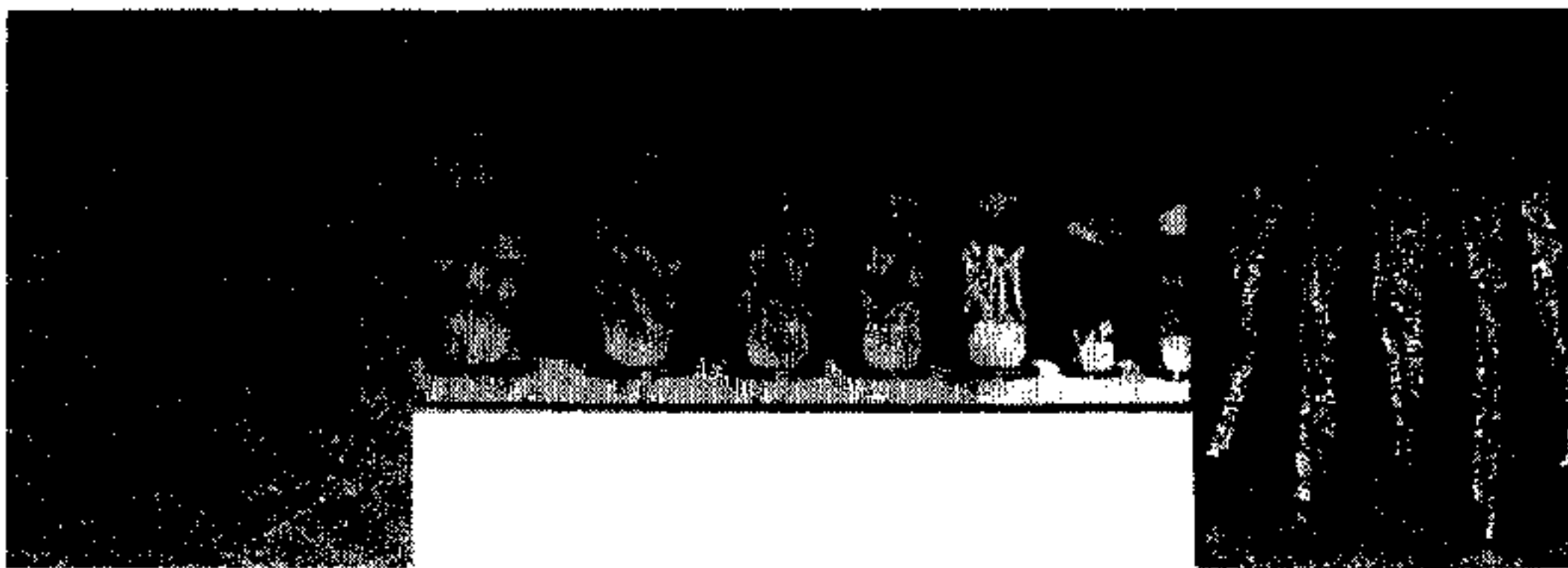
มีลักษณะคล้าย ๆ กันได้ โสมเกาหลีเองก็มีทั้ง โสมขาวและโสมแดง คนไทยส่วนใหญ่จะรู้จัก โสมเกาหลีชนิดขาว เนื่องจากโสมเกาหลีชนิดแดงมีลักษณะเป็นรากไม้ขนาดเล็กกว่าโสมเกาหลีชนิดขาว อีกทั้งไม่มีลักษณะของรูปคนที่ มีแขนขาด้วย แต่โสมเกาหลีแดงมีสรรพคุณแรงกว่าโสมเกาหลีชนิดขาว ราคาขายก็แพงกว่า โสมแต่ละชนิดสรรพคุณจะขึ้นอยู่กับอายุของ รากโสมด้วย ยิ่งอายุมากสรรพคุณยิ่งดี ราคาซื้อขายก็ยิ่งสูงขึ้นตามอายุ นอกจากนั้นราคายังขึ้นอยู่กับลักษณะของรากด้วย ถ้ารากใหญ่มีรูปร่างคล้ายคน จะเป็นเกรด A ราคาแพงกว่าราคาเกรด B ซึ่งรากเล็กกว่ารูปร่างคล้ายคนเห็นไม่ชัดเจน

### โสมมีประโยชน์จริงหรือไม่

ในอนุทินแพทย์ไออัน พ.ศ. 2530 5 (19) หน้า 5 ได้กล่าวไว้ว่าโสมมีผลต่อหัวใจ ความดันโลหิต และระบบประสาทส่วนกลาง สามารถทำให้หัวใจเต้นช้าลงหรือเร็วขึ้น ลดหรือเพิ่มความดันโลหิตได้ และทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังลดหรือเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วย โสมจึงเป็นตัวปรับให้ร่างกายเป็นปกติ ศาสตราจารย์

เซลส์อาร์ค แห่งมหาวิทยาลัยลอนดอน อธิบายว่า โสมสามารถออกฤทธิ์ได้หลายอย่างทั้งที่บางอย่างเป็นฤทธิ์ในทางตรงกันข้ามเลย ก็เพราะว่า โสมประกอบด้วยกลัยโคไซด์ (Glycosides) หลายชนิด บางชนิดมีฤทธิ์ต่อต้านกัน โสมจึงสามารถปรับส่วนที่ผิดปกติของร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นการลดหรือเพิ่มโดยการเลือกออกฤทธิ์ ในจุดที่ผิดปกติจากปกติเท่านั้น ส่วน ดร.โรนัลด์ ชิเกิล แผนกจิตเวชและพฤติกรรมศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้ทำการศึกษาอยู่ 2 ปี และรายงานต่อสมาคมแพทยอเมริกันว่าพบผู้ป่วยบางคนกินโสมแล้วมีอาการความดันโลหิตสูง อูจจาระเหลว นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย มีผื่นที่ผิวหนัง ผู้หญิงบางคนอาจมีประจำเดือนผิดปกติ ในคนที่กินติดต่อกันนาน ๆ โสมมักจะออกฤทธิ์ไปในทางกระตุ้น แต่ถ้ากินขนาดสูงมาก จะมีอาการเขื่องซึมได้ จะเห็นได้ว่า นักวิชาการ แห่งมหาวิทยาลัยลอนดอน และนักวิชาการแห่ง มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียมีความเห็นค่อนข้าง จะไม่ค่อยสอดคล้องกันนัก แล้วจะเชื่อใครดี

อย่างไรก็ตามจากเอกสารของบริษัท Korean Ginseng Corporation บอกสรรพคุณทางยา และวิธีใช้โสมไว้ดังนี้



รูปที่ 2 รากโสมเกาหลีที่นำมาใช้

### สรรพคุณทางยาของโสมเกาหลี

จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาและทางคลินิก โคร์แนะนำให้ใช้สมุนไพโรสมเกาหลีกับกรณี ดังต่อไปนี้

- สุขภาพร่างกายอ่อนแอหรือเสื่อมโทรม
- ทอนซิลหรือลำคอต่าง ๆ ออกจากร่างกาย
- แก้อาการเมาสุรา
- แก้อาการเหนื่อย เมื่อยล้า และเครียด
- สำหรับผู้มีอาการต่าง ๆ ในวัยทอง
- แก้อาการเบาหวานในระยะเริ่มต้น
- ร่างกายอ่อนแอก่อนและหลังคลอด
- การเผาผลาญอาหารในร่างกายไม่ค่อยดี และอ่อนเพลีย
- ร่างกายขาดสารอาหาร โลหิตจาง และโปรตีนบกพร่อง
- ความดันโลหิตต่ำในระยะเริ่มแรก
- การทำงานตับไม่ปกติ

### วิธีใช้

#### 1. เพื่อเสริมสุขภาพ

โสมหั่นเป็นชิ้น ๆ 12 - 20 กรัมต้มกับน้ำ 0.6 ลิตร จนปริมาณน้ำลดลงเหลือเพียงหนึ่งในสามส่วน แบ่งเป็น 3 ส่วน ต้มครั้งละ 1 ส่วน วันละ 3 เวลา

2. แก้อาการอ่อนเพลีย เป็นสูตรยาซึ่งต้องใช้ร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่น ดังนี้

โสมเกาหลี	20 - 50	กรัม
ขิง	4	กรัม
จูจูบี (Jujube)	12 - 20	กรัม
น้ำ	2	ลิตร

ต้มรวมกันจนน้ำลดลงเหลือหนึ่งในสามส่วน แบ่งน้ำที่เหลือเป็น 3 ส่วน แบ่งต้มครั้งละ 1 ส่วน วันละ 3 เวลา

#### 3. ใช้ในกรณีเป็นยาบำรุงร่างกาย ใช้

สูตรยา ดังนี้

โสมเกาหลี	20 - 50	กรัม
ขิง	4	กรัม
จูจูบี (Jujube)	12 - 20	กรัม
ข้าวเหนียว	180	กรัม
เปลือกส้มแห้ง	5 - 10	กรัม
ผลชิวาดร้า (Schizandra fruit)	5 - 10	กรัม
น้ำ	2	ลิตร

นำไปใส่หม้อต้มยา (ต้องไม่ต้มในหม้อโลหะ) ต้มจนเดือด น้ำลดลงเหลือหนึ่งในสามส่วน แบ่งน้ำที่ได้เป็น 3 ส่วน รับประทานครั้งละ 1 ส่วน วันละ 3 เวลา

ด้วยยาทุกกรณี (1) (2) และ (3) ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ให้ลดปริมาณการใช้ต้มลงครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่ และตัวยาที่ได้ควรเก็บในที่แห้งและเย็น

### การพัฒนาผลิตภัณฑ์โสม

โคร์ไปเกาหลีกลับบ้านมักมีผลิตภัณฑ์โสมมาฝากผู้ที่เคารพนับถือ เกาหลีมีผลิตภัณฑ์นำชื่อหลายอย่าง หากชื่ออย่างอื่นมาฝากจะมีความรู้สึกไม่ดีเท่ากับชื่อผลิตภัณฑ์โสมมาฝาก เนื่องจากคนไทยก็คล้ายชาวเอเชียตะวันออกทั้งหลายที่รู้จักโสมเกาหลีมานานนับแต่เกิด

ปัจจุบันโสมถูกพัฒนาไปไกล สินค้าเกี่ยวกับโสมมีจำหน่ายทั่วไปในตลาดแม่ในซูเปอร์มาเก็ตนับแต่หัวโสมสดแช่เย็น หัวโสมแห้งบรรจุกล่องกระดาษและกล่องโลหะอย่างงดงาม ซาโสมของสำหรับชงน้ำร้อน ผลิตภัณฑ์โสม

บรรจุขวด โสมสกัดผสมสมุนไพรอื่น ๆ ในรูปของชาชงน้ำร้อน หรือบรรจุขวดในลักษณะเครื่องดื่มชูกำลัง นอกจากนี้ยังมีโสมปั่นคล้ายสมุนไพรบรรจุกล่อง หรือโสมแห้งหั่นเป็นชิ้น ๆ บรรจุกล่อง รวมทั้งสบู่โสมที่ช่วยให้ผิวพรรณดี เป็นต้น ราคาอาจแตกต่างกัน เพื่อป้องกันความผิดพลาดเรื่องราคา ใครแนะนำให้ออในซูเปอร์มาร์เก็ตซึ่งติดราคาขายแน่นอน หากซื้อตามร้านห้องแถวในตลาดซึ่งไม่ติดป้ายราคา อาจต่อราคาผิดพลาด แล้วจะเสียดายเงิน บางครั้งการซื้อผลิตภัณฑ์โสมตามซูเปอร์มาเก็ต อาจมีราคาถูกกว่าปกติในช่วงลดราคาทุก ๆ ปลายเดือน อย่างเช่น ตามซูเปอร์มาเก็ตในประเทศไทย

เนื่องจากโสมและผลิตภัณฑ์จากโสม เป็นสินค้าขายดี ปีหนึ่ง ๆ ประเทศเกาหลีมีรายได้จากการขายโสมและผลิตภัณฑ์จากโสมหลายพันล้านบาททำให้เกิดคู่แข่งในตลาดโลก เช่น สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น เป็นต้น

อเมริกาปลูกโสมขาวมากแถบตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น นอร์ทแคโรไลนา จอร์เจีย และเทนเนสซี เป็นต้น ชาวอเมริกันไม่นิยมบริโภคโสม ดังนั้นการปลูกจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อการค้าและส่งออกเป็นสำคัญ ตลาดโสมสำคัญของสหรัฐ คือ จีน เมื่อครั้งปฏิวัติวัฒนธรรมจีนครั้งใหญ่ จีนตัดความสัมพันธ์กับสหรัฐ ประมาณ 20 ปี ช่วงนั้นทำให้สหรัฐ หมดรายได้จากการค้าโสมปีละนับหลายล้านดอลลาร์สหรัฐ จนทำให้ช่วงนั้นสหรัฐ ต้องเลิกปลูกโสมไปเลย และเพิ่งมาฟื้นฟูการปลูกโสมอีกเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา

การกำหนดมาตรฐานโสมจริง ๆ ยังไม่มี ราคาจะขึ้นอยู่กับสี อายุ ขนาดและรูปร่าง โสมแดงจะมีราคาสูงกว่าโสมขาว ประเทศ

เกาหลีได้พยายามกำหนดมาตรฐานอุตสาหกรรมโสม เป็นโสมเกรดต่าง ๆ เช่น เกรด A และ เกรด B เป็นต้น เวลาซื้อต้องพิจารณาจากบนภาชนะบรรจุว่าเป็นโสมเกรดใด มีอายุ ขนาด และชนิดของโสมตลอดจนจำนวนขนาดบรรจุ เพื่อจะได้โสมที่มีคุณภาพสมกับราคา

ปัจจุบันเนื่องจากโสมมีราคาแพงมาก จึงมีการนำสมุนไพรอื่นมาทดแทนโสม บางครั้งผู้ซื้อที่ไม่รู้เรื่องโสมดี ถูกหลอก หรือซื้อโดยเข้าใจผิด ชาวจีนที่ยากจนไม่มีเงินซื้อโสมมักใช้ "ตั้งเทียม" เป็นพืชสมุนไพรแทนโสม บางกรณีพ่อค้าพยายามนำตั้งเทียมผสมโสมแท้ เพื่อขายในราคาที่ต่ำกว่า เพื่อผู้บริโภคระดับล่าง

โสมเป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ต่อต้านความเครียด มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง สร้างเสริมสมรรถภาพทางเพศ ช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเลือด เพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เร่งฟื้นฟูสมรรถภาพของคนที่ใช้ ชะลอความแก่ ขณะเดียวกันบางคนอาจแพ้โสมได้ เช่น เมื่อรับประทานแล้วขึ้นผื่นที่ผิวหนัง ท้องเดินตอนตื่นนอน นอนไม่หลับหงุดหงิด ความดันโลหิตสูง บวมตามร่างกาย รับประทานอาหารไม่อร่อย ชีพเศร้า ประจำเดือนผิดปกติ ใครที่รู้สึกตัวเองแพ้โสมควรระงับการบริโภคโสมหรือผลิตภัณฑ์ทันที สำหรับผู้ที่ทดลองกินโสมอย่าใจร้อน ลองกินหนึ่งเดือนแล้วรอดู 2 เดือนก่อนกินต่อ เนื่องจากฤทธิ์ของโสมที่ดีจะอยู่นาน 1 - 2 เดือน และจะรับประทานโสมเพื่อให้ผลดีจะต้องเลี่ยงอาหารบางอย่าง อย่านับประทานรวมกัน จะให้ดีอาหารอื่นควรรับประทานหลังโสมอย่างน้อย 3 ชั่วโมง อาหารต่าง ๆ ที่ควรเลี่ยง ได้แก่ ผลไม้ที่

มีความเปรี้ยว เช่น น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว และ  
ห้ามรับประทานวิตามินซีร่วมกับโสม วิตามินซี  
ในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะไปทำลายฤทธิ์ที่ควรจะ  
ได้จากโสม อย่ำลึ่มว่ำถ้ำคุณต้ำตลึสนใจจ่ำยเงิน

เพื่อจะรับประทานโสมเกาหลี ให้พิจารณาให้  
ดีเวลาซื้อ เพื่อให้ได้โสมเกาหลีแท้ในราคา  
ยุติธรรม

