

# สมาคมโสมเกาหลีเผยหลักฐานใหม่ โสมเกาหลีช่วย ให้สุขภาพกระดูกดีขึ้น



สมาคมโสมเกาหลีเปิดหลักฐานใหม่ que แสดงถึงประโยชน์ของโสมเกาหลีที่มีต่อสุขภาพกระดูก

โสมเกาหลีคือโสมที่ผลิตในประเทศเกาหลี ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของโสมเกาหลีคือ *Panax ginseng* โดยคำว่า “*Panax*” มาจากภาษากรีกที่แปลว่า “ยารักษาทุกโรค” และในความเป็นจริง โสมก็เป็นยาที่ผู้คนเสาะแสวงหามาตั้งแต่โบราณกาล ก่อนหน้านั้นมีหลักฐานยืนยันว่าโสมช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและบรรเทาความอ่อนล้า และการวิจัยล่าสุดในเกาหลีเผยให้เห็นว่าโสมมีประโยชน์ต่อสุขภาพกระดูกด้วยเช่นกัน

เมื่อเดือนมิถุนายน 2562 สำนักงานพัฒนาชนบทเกาหลี สถาบันวิจัยชีววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชีวภาพเกาหลี (KRIBB) และโรงพยาบาลแห่งมหาวิทยาลัยซอนนุก ได้ยืนยันประโยชน์ของโสมเกาหลีที่มีต่อสุขภาพกระดูก จากการวิจัยนาน 3 ปี และการติดตามผลอีก 2 ปี ในการวิจัยทางคลินิกครั้งนี้ ผู้หญิงอายุเกิน 40 ปีและสูญเสียมวลกระดูกจำนวน 90 คน ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับยาหลอก ส่วนอีกสองกลุ่มได้รับสารสกัดจากโสม (3 กรัมต่อวัน และ 1 กรัมต่อวัน)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากโสม 3 กรัมต่อวัน มีระดับ osteocalcin (โปรตีนในกระดูก) สูงกว่ากลุ่มควบคุมถึง 11.6 เท่า และมีระดับแคลเซียมสูงกว่า 3 เท่า นอกจากนี้ ระดับอาการข้อกระดูกเสื่อมก่อนและหลังได้รับสารสกัดจากโสมก็เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ บ่งชี้ว่าโสมมีประสิทธิภาพในการบรรเทาความเจ็บปวดและความเมื่อยล้าที่เกิดจากการสูญเสียมวลกระดูก

นอกจากนั้นยังมีการทดลองในสัตว์ ด้วยการให้สารสกัดจากโสม (300 มิลลิกรัมต่อมวลกายของหนู 1 กิโลกรัม) กับหนูอายุ 112 สัปดาห์ เป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่าความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มขึ้นถึง 32% ขณะที่ความเข้มข้นของแคลเซียมและกระบวนการสร้างกระดูกก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

คุณบัน ประธานสมาคมโสมเกาหลี กล่าวว่า “หลักฐานใหม่ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของโสมที่มีต่อสุขภาพกระดูก ทำให้เรายังรู้สึกภาคภูมิใจในโสมเกาหลี เราจะเดินทางหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันประโยชน์ของโสมต่อไป”

รูปภาพ - <https://photos.prnasia.com/prnh/20190813/2550284-1>

คำบรรยายภาพ - โสมเกาหลี