



บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย

การรับประทานยาบำรุงเลือดแผนโบราณ ตามปริมาณที่แนะนำไว้ในฉลากจะได้รับธาตุเหล็กและกรดโฟลิกในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ทั้งนี้เนื่องจากสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบของยามีปริมาณธาตุเหล็กและกรดโฟลิกต่ำบางชนิดอย่างมาก นอกจากนี้ปริมาณก็ยังมีความผันแปรมาก เมื่อทำเป็นยาสำเร็จรูปจึงมีสารสำคัญไม่แน่นอน ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ยาบำรุงเลือดแผนโบราณไม่จัดเป็นแหล่งของธาตุเหล็กและกรดโฟลิกที่ดี

ดังนั้นถ้าต้องการสารอาหารดังกล่าวควรพิจารณาใช้จากแหล่งอื่นเช่น จากอาหารพวกเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว หรือจากยาแผนปัจจุบัน จะเหมาะสมกว่า

อย่างไรก็ตามการแนะนำให้ประชาชนงดบริโภคยาในกลุ่มนี้ทันทีที่หันไปดองทำไดยากเนื่องจากเป็นยาในกลุ่มที่ได้รับความนิยมกันมานานและตัวยาเองอาจมีประโยชน์ประการอื่น ซึ่งยังไม่มี การทดสอบยืนยันทางวิทยาศาสตร์ จึงควรมีการแนะนำให้ดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีสารป้องกันการออกซิไดส์หรือยับยั้งปฏิกิริยาไนโตรเซชันได้ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ หรือวิตามินอีและสารกันหืนบางชนิดเช่น บีเอชเอหรือ บีเอชที และหลีกเลี่ยงการบริโภคใกล้เวลารับประทานอาหาร เพื่อลดโอกาสการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ สำหรับสตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคยาในกลุ่มนี้