

เข้าใจกัญญา

ใช้กัญญาอย่างไรให้ปลอดภัย

สำนักงานจัดการกัญญาและกระท่อมทางการแพทย์แผนไทย

Cannabinoids

Flavonoids

Terpenes



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

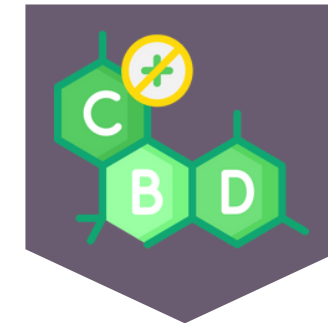
ช่อดอกเพศเมียของกัญชา พบสารสำคัญมากที่สุด



ไทรโคม (TRICHOME)

- ◆ สาร THC เป็นสารเมา มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท
- ◆ สาร CBD ไม่เป็นสารเมา ไม่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท
- ◆ สารทั้งสองชนิดละลายได้ดีในไขมัน

หมายเหตุ : สารเตตราไฮโดแคนนาบินอล (สาร THC , Tetracannabinol)
สารแคนนาบิไดออล (สาร CBD , Cannabidiol)



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

สารเมทาในกัญชา (สาร THC)

เมื่อนำมาประกอบอาหารและเครื่องดื่ม
ต้องควรระวังสารเมทา (สาร THC) ที่อยู่
ในกัญชา เมื่อรับประทานในปริมาณ
ที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อร่างกาย
ที่แตกต่างกัน เช่น วิงเวียน คลื่นไส้
อาเจียน ปากแห้งคอแห้ง ง่วงนอน
มากกว่าปกติ ฯลฯ



ระบบเอ็นโดแคนนาบินอยด์



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย



วิงเวียน



คลื่นไส้ อาเจียน



ง่วงนอนมากกว่าปกติ

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยใช้กัญชา แนะนำให้
เริ่มต้นในการใช้ในปริมาณที่น้อย ๆ ก่อน

เพื่อสังเกตการตอบสนองของร่างกาย
เมื่อได้รับกัญชา และป้องกันไม่ให้เกิด
ผลกระทบแก่ร่างกาย



ดอกกัญชา
ทำให้ง่วงนอนและ
อยากอาหาร



สรรพคุณทางยา



ยอดกัญชา
ใช้แอลกอฮอล์สกัดเป็นยาน้ำสีเขียว
(ทิงเจอร์แคนนาบิสอินดิคา)
เป็นยาสงบเส้นประสาท แก้อาการปวด
และแก้อ่อนกระดูก แก้อุ้งร่วงและปวดท้อง
ใช้ในโรคสมองพิการ คลั่งเพ้อ และโรคบิด
ใช้ใบหั่นสุบในการรักษาโรคหืดด้วย

เมล็ด รสเฝื่อน
ชูกำลัง เจริญอาหาร
กินมากหวาดกลัว หมดสติ



ใบกัญชา
แก้หอบหืด เจริญอาหาร ชูกำลัง
แต่ทำให้จิตใจขาดกลัว
ตาลาย ประสาทหลอน

รากกัญชา
เป็นส่วนประกอบ
ในตำรับยาหมอมพื้นบ้าน
แก้อาการปวดเมื่อย

เอกสารอ้างอิง :

- ตำราประมวลหลักเภสัช. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร. กรุงเทพฯ, 2528. (หน้า 69, 97, 118)
- ประมวลสรรพคุณยาไทย (ภาคหนึ่ง) ว่าด้วย พฤษภชาติ วัตถุธาตุ และสัตว์วัตถุเภสัชชนิด. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ท่าเตียน. กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์ จำกัด. (หน้า 53)
- แพทย์ตำบลด่อม 1 พระยาแพทย์พงศา วิสุทธาธิบดี (สุนทรเวช). กรุงเทพฯ : อักษรนิติ. 2471. (หน้า 138)
- เสงี่ยม พงษ์บุญรอด. ไม้เทศ เมืองไทย. กรุงเทพฯ : กรุงเทพฯ (หน้า 59 - 61)

ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย



ต้นกัญชาอายุประมาณ 3 เดือน
สามารถเริ่มเก็บใบมาใช้สำหรับ
ประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

ส่วนที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหาร



ส่วนใบ ราก ลำต้น
นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหาร
และนำไปแปรรูปผลิตภัณฑ์จาก
สมุนไพร

ใบ : ส่วนใหญ่นิยมใช้ใบเพื่อเสิร์ฟ
(ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป)

ยอดกัญชา : ยอดอ่อนที่ไม่เป็นช่อดอก

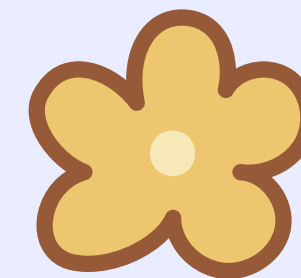
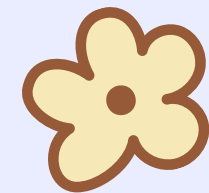
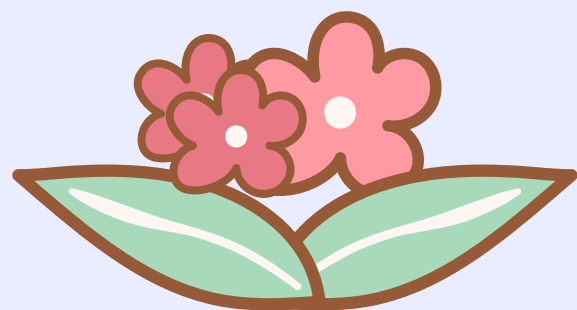


ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

ส่วนช่อดอกเพศเมีย



นิยมนำมาใช้ในการปรุงยา
ไม่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

คุณค่าทางโภชนาการในใบกัญชาสด

- กรดอะมิโน
- กรดกลูตามิก
(เป็นสารให้ความอร่อย)
- ลูซีน
- แคลเซียม
- แมกนีเซียม
- โพแทสเซียม



กัญชาสดอุดมไปด้วยกรดอะมิโน





ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

ปัจจัยที่ส่งผลให้ในอาหาร มี THC มากหรือน้อยแตกต่างกัน



อายุของใบ

ความอ่อน ความแก่ของใบ
มีปริมาณสาร THC
ที่แตกต่างกัน



ระยะเวลาการผ่านความร้อน
เมื่อใบกัญชาสด ผ่านความร้อนจะ
เกิดการเปลี่ยนแปลงของ
สาร THCA ในใบสด
เป็น สาร THC



ปริมาณที่ใส่

ควรใส่ในปริมาณ
ที่เหมาะสม (พอดี)
(ผงแห้ง ควรใส่
ในปริมาณน้อย)



การปรุงด้วยไขมัน
ทำให้สาร THC ออกมาได้ดี
เนื่องจากสาร THC
ละลายได้ดีในไขมัน



กรรมวิธีการปรุง

- การตัด ทอด ที่มีไขมัน
จะดึงสาร THC ออกมาได้ดี
- การปรุงที่มีความร้อน
ทำให้สาร THCA เปลี่ยน
เป็นสาร THC
- การรับประทานใบสด
สามารถรับประทานได้
ไม่มีสารเมา



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย



สำหรับการปรุงอาหารที่มีกัญชาให้ปลอดภัย



ใช้กัญชาสด
รับประทานสดได้ ไม่เมา



อาหารประเภททอด
แนะนำให้ใช้ใบกัญชา 1/2-1 ใบสด



อาหารประเภทต้ม
ใช้ใบกัญชาได้ 1 - 3 ใบสด



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในใบกัญชาสดต่อ 100 กรัม. (ออนไลน์) สืบค้นวันที่ 17 พฤษภาคม 2565

: [HTTPS://.NUTRITION2.ANAMAI.MOPH.GO.TH](https://.NUTRITION2.ANAMAI.MOPH.GO.TH)

2. คณะกรรมการขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์การใช้กัญชาเพื่อการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กัญชาทางการแพทย์.

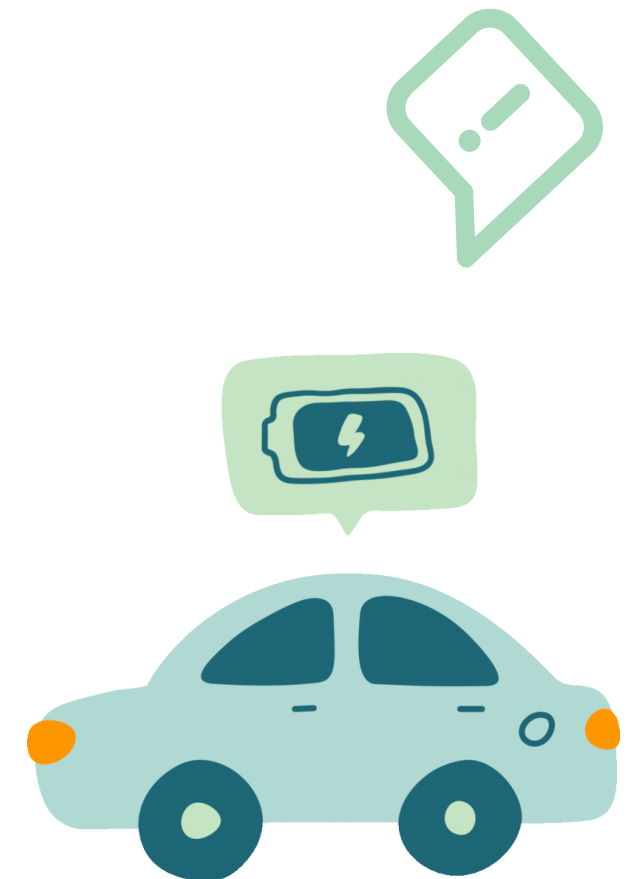
[HTTPS://WWW.MEDCANNABIS.GO.TH/](https://www.MEDCANNABIS.GO.TH/)



ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

ข้อควรรู้ก่อนรับประทานอาหารที่มีกัญชา

- * หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดรับประทานทันที
- * เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร ไม่ควรรับประทาน
- * ผู้ที่แพ้หรือไวต่อสาร THC หรือสาร CBD ควรระวังในการรับประทาน
- * การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีกัญชา อาจทำให้ง่วงซึมได้ ควรหลีกเลี่ยงการขับขี่ ยานพาหนะ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล





ขิง

สามารถรับประทานชาขิงหรือ น้ำขิง 1 แก้ว
(250 มิลลิลิตร)



มะนาว

โดยบีบน้ำมะนาว ผสมเกลือเล็กน้อย / ผสมน้ำผึ้ง
จิบกิน หรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก เคี้ยวกิน



พริกไทย

หากมีอาการเมา ให้เคี้ยวพริกไทย

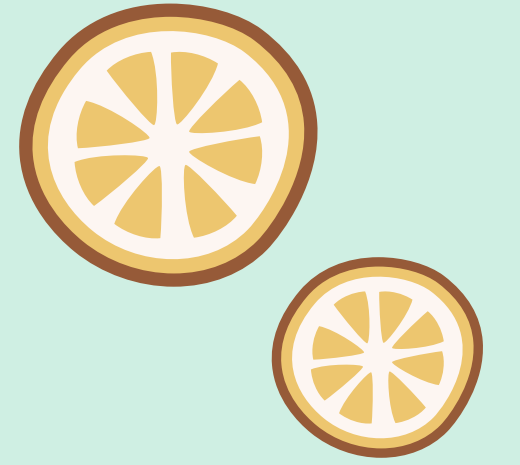


เกลือ

ใช้เกลือ 1 หยิบมือ อมไว้ใต้ลิ้น แล้วนอนพัก

ใช้กัญชาอย่างไร ให้ปลอดภัย

วิธีแก้เมา



ข้อมูลเพิ่มเติม

EUROPEA FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA)
กำหนดปริมาณ THC ที่ได้รับต่อวัน

- ผู้ใหญ่ ไม่เกิน 1 mcg/น้ำหนักตัว/วัน
- เด็กและวัยรุ่น ไม่เกิน 0.4 mcg/น้ำหนักตัว/วัน





Thank you!