



หม่อน...พืชมากคุณค่าสารพันประโยชน์

“หม่อนไทย” เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ เนื่องด้วยพระมหากษัตริย์ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงมีต่อเกษตรกรผู้ปลูกหม่อนเลี้ยงไหม หม่อนไทยจึงได้รับการพัฒนา...จากสินค้าที่ไร้พิษภัยในท้องถิ่น กลายเป็นสินค้าที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย...



กรมหม่อนไหมได้กำหนดภารกิจสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการในปีแรกของการก่อตั้งเป็นหน่วยงานกรม คือ การพัฒนาคุณภาพเส้นไหมและผลิตภัณฑ์จากหม่อนและไหมให้ได้มาตรฐานระดับสากล โดยดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาหม่อนไทย รวมถึงพืชเส้นใยอื่น ๆ แบบครบวงจร ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำอย่างบูรณาการ เว้นตั้งแต่

การวิจัยพัฒนาพันธุ์หม่อน พันธุ์ใหม่ให้มีผลผลิตสูงโดยใช้ต้นทุนต่ำ ส่งเสริมให้เกษตรกรมีการปลูกหม่อนเพื่อเลี้ยงไหมที่มีคุณภาพเหมาะสมกับฤดูกาลและความต้องการของตลาด ออกแบบสายผ้าไหมตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการสร้างแบรนด์ไทย วิจัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับไหม หรือรังไหม ทั้งที่เป็นอาหารและไม่ใช่อาหาร อาทิ ชาใบหม่อนที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ไม่ทำให้เส้นเลือดเกาะเป็นก้อน น้ำมันเบอร์รี่หรือน้ำลูกหม่อน สบู่จากรังไหมที่มีสารป้องกันผิว แชมพูสระผมช่วยผ่อนคลายและดูแลเส้นผม เป็นต้น โดยกรมจะให้การสนับสนุนงานต่าง ๆ เหล่านี้ โดยการทำงานร่วมกับภาคเอกชน ทั้งในด้านการวิจัย การผลิต แปรรูปและการตลาดควบคู่กันไป

เมื่อกล่าวถึงหม่อน สิ่งที่ต้องกล่าวควบคู่กันก็คือ “หม่อน” ..หม่อนเป็นพืชชนิดหนึ่งเจริญเติบโตได้ดีในเขตร้อน สามารถขึ้นได้ดีในดินแทบทุกชนิด ใบหม่อนเป็นส่วนที่ใช้เลี้ยงไหม หม่อนเป็นพืชชนิดเดียวกับตัวไหมกินเป็นอาหาร (ข้อมูลจากกระทรวงเกษตรฯ บอกไว้ว่า ปัจจุบันญี่ปุ่นได้พัฒนาพันธุ์ที่สามารถใช้ใบหม่อนและก้านอ่อนของหม่อนเป็นอาหารได้ ตลอดจนพันธุ์ไหมที่สามารถกินพืชตระกูลกะหล่ำ กินผลแอปเปิลโดยไม่แสดงอาการเป็นพิษ ตลอดจนปัจจุบันสามารถผลิตอาหารเทียมที่ไม่ใช่ใบหม่อนเป็นส่วนประกอบได้แล้วแต่การเจริญเติบโตและผลผลิตรังไหมก็ไม่สมบูรณ์เท่าเทียมกับการใช้หม่อนเป็นอาหาร เนื่องจากหม่อนไหมมีความสามารถในการเปลี่ยนโปรตีนจากใบหม่อนเป็นเส้นใยไหมได้ดีกว่าพืชชนิดอื่น) ขนาด ความหนาและลักษณะรูปร่างของใบหม่อนจะแตกต่างกันไปตาม

ชนิดของพันธุ์ ใบหม่อนที่ดีมีคุณภาพจะต้อง
อุดมสมบูรณ์ด้วยธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์
คือโหม

ทุกวันนี้ คนไทยนำหม่อนมาใช้
ประโยชน์มากกว่านำไปเป็นอาหารของตัว
โหม เช่น นำใบหม่อนมาทำชา (แต่ชาว
ญี่ปุ่นคั้นน้ำจากผลใบหม่อนและรากหม่อน
มาเป็นเวลากว่า ๑๐ ปี สืบต่อกันเป็นประเพณี
มาช้านาน เพราะเชื่อกันว่าจะช่วยรักษา
สุขภาพ) นำผลมาทำน้ำผลไม้ ทำไวน์ ทำ
แยม ทำเชลลี



เวลาที่เขานำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่าย เขา
จะเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "มัลเบอร์รี่"
(mulberry) บางคนก็จะไม่รู้ว่ามันคืออะไร
เพราะรู้จักแต่สตอเบอร์รี่ ฟิงจจจำไว้ว่า
มัลเบอร์รี่มันคือ หม่อน นั่นเอง...

ใบโหมหม่อนมีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต
ไขมัน ความชื้น เส้นใยและเถ้า ในตำรา
สมุนไพรจีน กล่าวถึงสรรพคุณของหม่อนไว้
อย่างมากมาย เช่น "ยอดหม่อน" นำมา
คั้นใช้ดื่มและล้างตาเพื่อบำรุงสายตา "ใบ
หม่อน" นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นพบว่า
สามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลในกระต่าย
ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
และลดอัตราการตายของหนูที่มีสาเหตุจาก
มะเร็งในลำไส้ "กิ่งหม่อน" ช่วยทำให้เลือด
ไหลเวียนสะดวก รักษาอาการปัสสาวะสี
เหลือง กลิ่นฉุนเกิดจากความร้อนภายใน
ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี ขจัดความร้อนในปอด
และกระเพาะอาหาร ขจัดกรหมักหมมใน
กระเพาะอาหารและเสลดในปอด นอกจากนี้
--- นั้นยังใช้รักษาอาการปวดมือ เท้าเป็น
ตะลิว เหน็บชา โดยใช้กิ่งหม่อนและ



โคนต้นหม่อนเก่า ๆ มาตัดเป็นท่อน ผึ่งไว้ให้
แห้ง นำมาต้มดื่มก็สามารถขจัดโรครังคั่งกล่าว
ได้ "ผลหม่อน" รักษาโรทไขข้อ บำรุงหัวใจ
บำรุงผมให้ดกดำ "รากหม่อน" สามารถลด
ปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด

วิโรจน์ แก้วเรือง เขียนบทความ
เรื่อง มีอะไรใหม่ในชาหม่อน ระบุว่า ใน
ใบหม่อนมีสารเคอควิซิน (Quercetin)
และ เคมเฟอรอล (Kaempferol) ซึ่งเป็น
สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่มี
คุณสมบัติดังนี้

1. ป้องกันการดูดซึมของน้ำตาลใน
ลำไส้เล็ก ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่ม
ขึ้น
2. ทำให้กระแสเลือดหมุนเวียนดี และ
หลอดเลือดแข็งแรง
3. ยับยั้งการเกิดสารก่อ
มะเร็งเม็ดเลือดมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้
ใหญ่
4. ลดอาการแพ้ต่าง ๆ และยืดอายุเม็ด
เลือดขาว
5. สารทั้งสองชนิดนี้ สามารถดูด
ซึมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้เล็กและไม่เปลี่ยน
แปลงสภาพ
6. พิษใช้สารเหล่านี้เพื่อใช้แทน
คอถบ ผ่น แสงแดด ซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่
สามารถสร้างขึ้นเองได้ต้องอาศัยพืช นอกจากนี้
นั้นยังพบสารโพลีฟีนอล (Polyphenols)
ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าสารสำคัญ
2 ชนิด ที่กล่าวมาข้างต้น

แม้จะยังคงกล่าวถึงประโยชน์ของ
หม่อนยังไม่หมดแต่ก็คงเห็นคุณค่าของหม่อน
ขึ้นมาบ้าง...รู้หรือยังว่าทำไมตัวโหมถึงเลือก
กินแต่ใบหม่อนเพราะมันมีคุณประโยชน์
อย่างนี้เอง.

“ธีธรรพ์ณัฐ”