

# น้ำตะไคร้-ต้านหวัด



**ฝ**นักตก ศิวะก็เปียก  
แล้วยังต้อง เจอกับ  
ความหนาวเย็นของเครื่อง  
ปรับอากาศอีก ยิ่งระยะนี้ไวรัส  
หวัดสายพันธุ์ใหม่และไม่ใหม่  
รวมตัวกันอาละวาดถึง 3 สาย

พันธุ์ อากาศดูแลสภาพเป็นเรื่องสำคัญ

สัปดาห์นี้ขอเสนอ น้ำสมุนไพรที่กำลังมาแรง แต่ทุกๆ  
ตัวๆ ก็ได้ยกที่ใช้ทั้งบรรเทาอาการทั้งด้านหวัด นั่นคือ  
น้ำตะไคร้

สรรพคุณในการรักษาโรคต่างๆ ของตะไคร้มาจาก  
น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่มีอยู่ในใบและลำต้น เช่น  
เมนทอล แคมเฟอร์ โลนาโลอล จิพรีล และเจราเนียม  
 เป็นต้น

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่คนไทยและอีกหลายประเทศใช้บรรเทา  
อาการหวัดมาเป็นเวลานานแล้ว สามารถช่วยลดไข้ แก้ปวดหัว เพิ่ม  
ภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายอบอุ่น และที่สำคัญคือช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้

สเปาหลายแห่งจึงมักปรุงบรรยากาศด้วยกลิ่นหอมของตะไคร้ หรือ  
เสิร์ฟน้ำตะไคร้แก่ผู้มาใช้บริการ

ไม่ชอบที่ประทานตะไคร้สด การนำตะไคร้มาทำเป็นเครื่องดื่มก็  
จะทำให้ดื่มได้ง่ายขึ้น

วิธีการทำ เพียงนำใบตะไคร้และลำตะไคร้สดหั่นพอละเอียดแล้วมา



ต้มกับน้ำให้เดือดสักครู่ พักไว้ให้ลดอุณหภูมิแล้ว  
นำมาดื่มหลังอาหารหรือดื่มเป็นระยะๆ  
ตลอดทั้งวัน จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หาย  
ใจได้

ใครไม่ชอบดื่มจืดๆ อาจเติมน้ำผึ้ง  
หรือน้ำเชื่อม บีบมะนาวอีกเล็กน้อยช่วย  
เพิ่มความกลมกล่อมให้กับเครื่องดื่มแก้วนี้  
ได้เป็นอย่างดี

หรือลองนำ ตะไคร้มาคั้นกับใบเตยสด  
หรือขิงสด ก็จะได้รสชาติและกลิ่นหอมไป  
อีกแบบ แถมยังช่วยต้านหวัดได้อีกด้วย

หากใครมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล  
ลองนำ ตะไคร้มาคั้นรวมกับหอมแดงและใบ

มะขาม จนเดือดนานพอควร แล้วคอบสดใสน้ำที่ลอยขึ้นมา ทำวันละ  
หลายๆ ครั้ง จะช่วยลดน้ำมูกและทำให้หายใจโล่งขึ้น ไม่คัดจมูก

สูตรนี้ใช้กันมาแต่โบราณเลยทีเดียว

(ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มมังสวิรัติ 100% Chat)

## เคสพิเศษ

ฉบับที่ 22,257 วันจันทร์ที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2553 หน้า 23

### ไมโอโกลบิน

ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพ และได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคนอกจากจำเป็นต่อผู้มีเนื้อสัมผัสที่เหมาะสมแล้ว สีของเนื้อสัตว์ยังเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ในการพิจารณาคุณภาพเนื้อของผู้บริโภค สีแดงของเนื้อสัตว์ที่พบเห็นทั่วไปมีผลมาจากรงควัตถุของชนิด ได้แก่ ฮีโมโกลบิน และไมโอโกลบิน โดยฮีโมโกลบินเป็นรงควัตถุที่อยู่ในเม็ดเลือด ทำหน้าที่ในการจับออกซิเจน เพื่อขนส่งออกซิเจนไปยังอวัยวะในร่างกาย ขณะที่ไมโอโกลบินเป็นโปรตีนที่ละลายในน้ำ มีขนาดเล็กกว่าฮีโมโกลบินประมาณสี่เท่า และเป็นรงควัตถุที่ให้สีแก่กล้ามเนื้อของสัตว์ ทำหน้าที่สะสมออกซิเจนไว้ในกล้ามเนื้อสำหรับการสังเคราะห์สารที่จำเป็น และการสลายสารเพื่อให้ได้พลังงาน ปริมาณของไมโอโกลบินขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ชนิดของสัตว์ ตำแหน่งของกล้ามเนื้อ และอายุของสัตว์ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดสีของเนื้อสัตว์ คือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของไมโอโกลบิน ซึ่งเกิดผลมาจากปริมาณออกซิเจน หากปริมาณออกซิเจนสูงไมโอโกลบินจะอยู่ในรูปออกซีไมโอโกลบิน ซึ่งมีสีแดงสด ขณะที่เมื่อปริมาณออกซิเจนต่ำไมโอโกลบินจะอยู่ในรูปเมทไมโอโกลบิน ซึ่งมีสีแดงคล้ำ สีของเนื้อสัตว์จึงขึ้นอยู่กับสัดส่วนของไมโอโกลบินในแต่ละรูปแบบ การที่เนื้อสัตว์ที่เก็บไว้เป็นเวลานานมีสีคล้ำมากขึ้นจึงมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของออกซีไมโอโกลบิน เกิดเป็นเมทไมโอโกลบินมากขึ้น เนื่องจากปริมาณออกซิเจนถูกใช้หมดไป จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าปริมาณออกซิเจนเมื่อสัมผัสต่อสีของเนื้อสัตว์ ดังนั้นในการเก็บรักษาเนื้อสัตว์จึงต้องใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีลมบดบังยอมให้ออกซิเจนผ่านเข้าออกได้อย่างพอเหมาะ เพื่อรักษาสีแดงของเนื้อสัตว์ให้น่ารับประทาน

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย