

# 'งาขาว-งาดำ'

## อุดมด้วยวิตามิน...ดีต่อสุขภาพ

เคล็ดลับสุขภาพดี



งา เป็นพืชที่อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมายที่ใครหลาย ๆ คนอาจคาดไม่ถึง เพราะเห็นเป็นพืชเมล็ดเล็ก ๆ เท่านั้น แต่คุณผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า เจ้าพืชเมล็ดจิ๋วนี้ที่ สามารถช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย แถมยังสามารถนำมาบำรุงผมให้ดกดำและบำรุงผิวพรรณให้สวยงาม ได้อีกด้วย

ปัจจุบันมีการวิจัยค้นคว้าถึง คุณประโยชน์ของ "งา" กันมากขึ้น ซึ่งงาที่เรารู้จักกันมี 2 สี ได้แก่ งาขาวและงาดำ จากการศึกษาพบว่าในงามีสารอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหลายด้าน ได้แก่ สารพฤกษเคมี คือ แก๊ปัสตาเซอูจจาระขัด โดยใช้เมล็ดงา 20-25 กรัม แช่น้ำเดือดหรือคั้นรับประทานขณะท้องว่าง ถ้าความดันโลหิตสูงให้ใช้เมล็ดงา น้ำส้ม ซิอิ้ว และน้ำผึ้งอย่างละ 30



กรัม ผสมกับไข่ขาว 1 ฟอง คนให้เข้ากันแล้วต้มด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุก รับประทานวันละ 3 ครั้ง เป็นประจำ ถ้าไอแห้งไม่มีเสมหะให้นำเมล็ด

งา 250 กรัม น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม บดรวมกันรับประทานครั้งละ 15-20 กรัม จากนั้นนำผงที่ได้เติมน้ำเดือดไว้สัก 2-3 นาที คั้นขณะยังอุ่น ๆ วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น สำหรับน้ำมันงาช่วยกระตุ้นการงอกของเส้นผม โดยไปเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตรอบ ๆ รูขุมขนบนหนังศีรษะ เพิ่มความชุ่มชื้นบำรุงเส้นผม

นอกจากนี้สารอาหารในงายังอุดมไปด้วย วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 9 และวิตามิน ไบโอดีน โคลีน ไอโนสिटอล กรดพาราอะมิโนเบนโซอิก ซึ่ง

สารเหล่านี้จะช่วยบำรุงประสาทให้เป็นไปอย่างปกติ ส่วนกรดไขมันไลโนลีนิกที่มีอยู่มากในงานั้นก็เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโต

และสามารถเก็บความชุ่มชื้นของผิวหนังได้ดี ที่สำคัญยังเป็นแหล่งโปรตีนและแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก บำรุงเลือด ธาตุไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก ธาตุสังกะสี บำรุงผิวหนัง ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส บำรุงกระดูกและฟัน ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ในงามีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากกว่าพืชผักชนิดอื่นถึง 20 เท่า ซึ่งธาตุทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นแร่ธาตุที่สำคัญมาก

### ในการเสริมสร้างกระดูก

อย่างไรก็ตามหากใครที่มักมีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ยังเป็นอาหารที่สามารถช่วยบำรุงกำลังได้เป็นอย่างดี และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันอาการท้องผูก รักษาอาการนอนไม่หลับ และยังช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิดได้อีกด้วย

เห็นสรรพคุณที่มากมายของงากันแบบนี้แล้ว อย่าลืมหามารับประทานกันบ้างนะคะ ไม่ว่าจะนำงาโรยกับขนมปังใส่ในเครื่องดื่มร้อน ๆ หรืออาหารต่าง ๆ ก็ได้รสชาติที่ดีไปอีกแบบแถมดีต่อสุขภาพอีกด้วย.

(ข้อมูลจากกลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ สำนักยุทธศาสตร์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก)