



### งาดำ

งาดำ พืชเมล็ดเล็ก ๆ แต่มีคุณประโยชน์มหาศาล จนได้รับการขนานนามว่าเป็น "ราชินีแห่งพืชน้ำมัน ราชันแห่งธัญพืช" โดยสารสำคัญในงาดำมีชื่อว่า "เซซามิน" ส่วนจะมีสรรพคุณอะไรบ้างไปฟังคำตอบกัน

รศ.ดร.ปรัชญา คงทวีเลิศ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา และอาจารย์ประจำภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับสารสกัดงาดำ "เซซามิน" กล่าวว่า เรามีองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากงาดำกว่า 4,000 ปีแล้ว การทำวิจัยเรื่องนี้ก็เพราะอยากไขข้อสงสัยทางวิทยาศาสตร์

มาพิสูจน์องค์ความรู้ตั้งแต่โบราณ เช่น สรรพคุณในการผสมานหรือต่อกระดูก ดูแลเกี่ยวกับความดันโลหิต ดูแลภูมิคุ้มกัน เมื่อทำวิจัยก็พบว่าสิ่งที่คนโบราณมีความเชื่อเป็นเรื่องจริง



"เซซามิน" ในงาดำมีคุณประโยชน์ 8 ประการ คือ

1. ช่วยในการเผาผลาญ ไขมัน ลดความอ้วนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
2. ลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล
3. ทำให้ระดับไขมันอยู่ในสัดส่วนพอดี
4. ช่วยในการทำงานของวิตามินอี
5. ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ในระบบประสาท
6. ลดปฏิกิริยาความ

เครียด

7. ต้านอนุมูลอิสระ
8. ต้านการอักเสบ

สำหรับสรรพคุณในเรื่องการลดการอักเสบนั้นได้มีการค้นคว้าวิจัยสรรพคุณด้าน



นี้เป็นพิเศษในเชิงลึก เพราะการอักเสบเป็นตัวการทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม ซึ่งเป็นโรคที่คนไทยเป็นมาก และสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจปีหนึ่งมหาศาล ในระยะแรกได้ทดลองกับกระดูกอ่อนของหนู พบว่า สารเซซามินที่สกัดจากงาดำสามารถยับยั้งการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อนที่ห่อหุ้มข้อต่าง ๆ ของร่างกายได้ จึงเชื่อว่าจะมีสรรพคุณเช่นเดียวกันเมื่อนำมาใช้กับคน ทั้งนี้กำลังอยู่ระหว่างการเริ่มทดลองขั้นสูงในระดับคลินิก

ต่อไป

ปัจจุบันงาดำที่จำหน่ายอยู่ในท้องตลาดอาจอยู่ในรูปของสารสกัดที่เป็นแคปซูล ดังนั้นประชาชนทั่วไปอาจทำกินเองได้ ด้วยการคั่วแล้วบดวันละไม่เกิน 4 ช้อนชา ถึง



สำคัญคือต้องควบคุมคุณภาพให้ได้ แต่  
ปัญหาคือ การคำนวณ ๆ อาจทำให้เกิดสารพิษ  
ที่ทำให้ก่อมะเร็งได้ ของบางอย่างเมื่อถูกความ  
ร้อน ของดีกลายเป็นของไม่ดี กลายเป็นสาร  
พิษได้ และการเก็บไว้นาน ๆ อาจเกิดปฏิกิริยา  
ออกซิเดชั่น ทำให้มีกลิ่นเหม็นหืน

มีข้อห้ามหรือไม่ว่าใครไม่ควรรับ  
ประทานจาดำ? รศ.ดร.ปรัชญา กล่าวว่า ยัง  
ไม่เคยเจอ แต่มีแพทย์บางท่านบอกว่ามีบาง  
คนที่รับประทานเข้าไปอาจเกิดการแพ้ได้.

นพวสสย บุณยาน : รายงาน