ก 13907

คมชัดลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4255 วันศุกร์ที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2556 หน้า 22

ข้าวหมาก แหล่งโปรไบโอติกชั้นยอด

"ข้าวหมาก" นับเป็นอาหารหวานที่นิยมใช้ในงานมงคลต่างๆ เช่น งานปีใหม่ งานแต่งงาน บางพื้นที่เรียกข้าวหมัก ข้าวหวาน ส่วนชุมชนมุสลิมเรียกว่า ดาแป

ข้าวหมาก เป็นอาหารที่อุดมไปด้วย จุลินทรีย์โปรไบโอติก ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีแนวโน้มในการนำมาใช้ดูแลสุขภาพ โดยมีการศึกษาพบว่า โปรไบโอติก ช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากขึ้น ช่วยสร้างเอนไซม์ในการช่วยย่อยสารอาหาร ป้องกันและลดการเกิดโรคที่เกิดจากการติดเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ลดคอเลสเตอรอล กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน รักษาอาการท้องผูก และมีคุณสมบัติด้านการก่อกลายพันธุ์และการก่อมะเร็ง

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิดิพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า ในข้าวหมาก นอกจากจะมีจุลินทรีย์โปรไบโอติกแล้ว ยังประกอบด้วยสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด อาทิ พริกไทย มีสารออกฤทธิ์ Chavicine, Pierine, plumbagin โดยน้ำพริกไทยขาวที่เหลือจากการสกัดน้ำมันช่วยในการยับยั้งการเจริญของเชื้อรา Aspergillus sp. ได้ดีที่สุด และมีสรรพคุณในการช่วยขับลม เจริญอาหาร แก้ไข้ แก้อาหารเป็นพิษ แก้อาเจียน และกระตุ้นประสาท

ชะเอมเทศ มีสารออกฤทธิ์ Glycyrrhizin ซึ่งเป็นสารที่ให้รสหวาน ช่วยป้องกันการอักเสบของโรคผิวหนัง และใช้รักษาโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร มีสรรพคุณช่วยทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ มีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ เป็นยาบำรุงธาตุ รากสดสามารถใช้ต้มดื่มแก้

ปวดเอว กระเทียมสด หรือหอมเทียม (ภาคเหนือ) กระเทียมขาว(อุดรธานี) มีสารออกฤทธิ์และน้ำมันหอมระเหย ชื่อ Allicin ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจะช่วยยับยั้งการเจริญของ E.coli, Steptococcus sp. เมื่อใช้กระเทียมความเข้มข้นต่ำกระตุ้นการสร้างสปอร์ กระเทียมมีรสเผ็ดร้อน จึงมีสรรพคุณในการช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขยายหลอดเลือด สลายคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด

ข่าแห้ง มีสารออกฤทธิ์ galangin, galangol ซึ่งเป็น sesquiterpene และเป็น acrid resin ซึ่งข่าที่ไม่สกัดน้ำมัน ช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อราและจุลินทรีย์ได้ สรรพคุณจากรสเผ็ดร้อนของข่า ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องเดิน

ดีปลี มีสารออกฤทธิ์และมีน้ำมันหอมระเหย ไปเปอรีน ชาวิชิน ยางน้ำมันไม้ ดีปลีมีรสเผ็ดร้อน จึงมีสรรพคุณแก้ปวดท้อง แก้ท้องร่วง แก้ไอ ดอกมีรสเผ็ด ร้อนขมใช้แก้ลมวิงเวียน แก้ธาตุพิการ ช่วยเจริญอาหาร

สำหรับใครที่หมักข้าวหมากแล้วเสีย ไม่สามารถนำมารับประทานได้ ให้คำนึงถึงปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุ คือ อาจเกิดจากข้าวและการเตรียมข้าวสำหรับหมักไม่เหมาะสม ทำให้ข้าวไม่หวาน เปรี้ยว เม็ดไม่สวย หรืออาจมีสาเหตุมาจากลูกแป้งข้าวหมาก เช่น ลูกแป้ง

(ต่อด้านหลัง)

เก่าเกินไป ลูกแป้งเสียมีเชื้อราปน ใช้ลูกแป้งน้อยเกินไป (ทำให้ข้าวไม่ฟูนิ่ม สีไม่น่ารับประทาน) ใช้ลูกแป้งมากเกินไป ข้าวหมากได้ที่เร็วเกินไป เก็บไว้ได้ไม่นาน กลิ่นแรง หรืออาจมีสาเหตุมาจากน้ำและภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด ซึ่งมีผลต่อรสชาติและคุณภาพของข้าวหมาก ดังนั้น น้ำที่ใช้ล้างข้าวต้องเป็นน้ำที่สะอาด เพราะหากมีแร่ธาตุต่างๆ ปนในน้ำ ข้าวหมากจะมีสีคล้ายสนิม

ส่วนข้าวสารข้าวเหนียวที่ใช้ควรเป็นข้าวเหนียวเขี้ยวงูและเป็นข้าวสารเก่า ถ้าต้องการลดความหวานของข้าวหมาก และได้คุณค่าอาหารของข้าวหมากมากขึ้น แนะนำให้นำข้าวหมากไปแช่ตู้เย็นให้เย็นจัดแล้วรับประทานกับนมรสจืด ข้าวหมากจะมีรสชาติกลมกล่อมและได้สารอาหารมากขึ้น

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289

เตรียมความพร้อม `คุณแม่ตั้งครรภ์`

โรงพยาบาลศิครินทร์ ขอเชิญคุณแม่ตั้งครรภ์และผู้สนใจทุกท่าน ร่วมฟังบรรยายเชิงวิชาการ เรื่อง "เตรียมความพร้อมคุณแม่ตั้งครรภ์" โดย รศ.ลาวัณย์ ผลสมภพ อาจารย์ประจำภาควิชา สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันอาทิตย์ที่ 23 มิถุนายน 2556 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารศิครินทร์ 1 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมรับของที่ระลึก สอบถามเพิ่มเติม โทร.1728 ต่อ แผนกลูกค้าสัมพันธ์ www.sikarin.com