

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,432 วันอาทิตย์ที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6

6 อยชื่อ "แก่นตะวัน" สำหรับคนอ้วน คนที่ต้องการลดน้ำหนักน่าจะรู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะมีการพูดปากต่อปากเกี่ยวกับสรรพคุณในเรื่องนี้ และอีกสารพัด ที่ใครได้ฟังเป็นต้องพุ่งไปค้นข้อมูลและชื่อหารับประทาน ส่วนจะเป็นไปตามคำกล่าวอ้างหรือไม่ ไปฟังคำตอบกัน

เริ่มจาก รศ.ดร.ตาโรจน์ ศิริตันศนียกุล ศูนย์เทคโนโลยีการหมัก ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะอุตสาหกรรมเกษตร

แก่นตะวันไม่ใช่พืช เพราะเป็นอาหารเหมือนกับพืชหัวชนิดอื่น ไม่ว่าจะเป็น มันเทศ มันสำปะหลัง เผือก แต่ให้ระวังเรื่องการปนเปื้อนจุลินทรีย์และสารตกค้าง เช่น ยาฆ่าแมลง ไทอะนิก ดังนั้นก่อนรับประทานต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ก่อน รับประทานไปแปรรูปต้อง



กิน 'แก่นตะวัน' ดีไหม?!?



มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หนึ่งในคณะผู้วิจัยในเรื่องนี้ อธิบายว่า แก่นตะวันก็เหมือนพืชหัวทั่วไปที่มีแป้งและน้ำตาล แต่แป้งและน้ำตาลไม่เหมือนกับพืชหัวชนิดอื่น เพราะไปเหมือนแป้งและน้ำตาลของบัวหิมะและซีเรีย ที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ด้วยเอนไซม์ในร่างกาย จึงไม่จัดเป็นแหล่งพลังงานและไม่เพิ่มปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด อย่างไรก็ตามจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่สามารถย่อยได้จึงมีประโยชน์ในการจัดระบบนิเวศในร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ด้วยก็เลยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น



คนที่ เป็นเบาหวานกินได้ รศ.ดร.ตาโรจน์ ศิริตันศนียกุล เพราะไม่ทำให้น้ำตาลเพิ่ม จึงมีการอ้างสรรพคุณว่ารักษาโรคเบาหวานได้ แต่ผู้ป่วยจะต้องลดการรับประทานแป้งและน้ำตาลด้วย

ส่วนตัวไม่ใช่แพทย์แต่ในฐานะเป็นผู้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อนำไปใช้ทำอาหาร เช่น เบเกอรี่ เครื่องดื่ม สามารถใช้ได้หมด อาหารเสริมลดความอ้วนก็ใส่ เพราะแก่นตะวันมี "อินูลิน" เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์

เมื่อก่อนมีการนำเข้ามาในรูปแบบ "อินูลิน" นำมาใส่อาหารแปรรูป แต่ปัจจุบันบ้านเราปลูกได้ จึงนิยมรับประทานสดและบอกกันปากต่อปาก

ตอนนี้บ้านเราซึ่งมีปัญหาเรื่องการแปรรูปในระดับอุตสาหกรรม เพราะราคาวัตถุดิบต่อกิโลกรัมยังสูงอยู่ หากราคาต่ำมันสำปะหลังต่อไปการแปรรูปก็ทำได้ ส่วนเปลือกของแก่นตะวันมีโปรตีน วิตามินบ้างเล็กน้อย ก็นำไปเป็นส่วนผสมของอาหารสัตว์ได้เป็นอย่างดี

สำหรับผลข้างเคียงจากการรับประทานหัวแก่นตะวัน ต้องบอกว่าไม่มี ยกเว้นคนธาตุอ่อนอาจทำให้ระบายท้อง แต่สำหรับคนธาตุแข็งอาจทำให้ท้องผูกได้

คนที่ เป็นเบาหวานกินได้ รศ.ดร.ตาโรจน์ ศิริตันศนียกุล เพราะไม่ทำให้น้ำตาลเพิ่ม จึงมีการอ้างสรรพคุณว่ารักษาโรคเบาหวานได้ แต่ผู้ป่วยจะต้องลดการรับประทานแป้งและน้ำตาลด้วย

ส่วนตัวไม่ใช่แพทย์แต่ในฐานะเป็นผู้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อนำไปใช้ทำอาหาร เช่น เบเกอรี่ เครื่องดื่ม สามารถใช้ได้หมด อาหารเสริมลดความอ้วนก็ใส่ เพราะแก่นตะวันมี "อินูลิน" เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์

เมื่อก่อนมีการนำเข้ามาในรูปแบบ "อินูลิน" นำมาใส่อาหารแปรรูป แต่ปัจจุบันบ้านเราปลูกได้ จึงนิยมรับประทานสดและบอกกันปากต่อปาก

ตอนนี้บ้านเราซึ่งมีปัญหาเรื่องการแปรรูปในระดับอุตสาหกรรม เพราะราคาวัตถุดิบต่อกิโลกรัมยังสูงอยู่ หากราคาต่ำมันสำปะหลังต่อไปการแปรรูปก็ทำได้ ส่วนเปลือกของแก่นตะวันมีโปรตีน วิตามินบ้างเล็กน้อย ก็นำไปเป็นส่วนผสมของอาหารสัตว์ได้เป็นอย่างดี

สำหรับผลข้างเคียงจากการรับประทานหัวแก่นตะวัน ต้องบอกว่าไม่มี ยกเว้นคนธาตุอ่อนอาจทำให้ระบายท้อง แต่สำหรับคนธาตุแข็งอาจทำให้ท้องผูกได้

แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า แก่นตะวันถูกนำมาใช้สักระยะแล้ว ส่วนใหญ่ใช้ลดคอเลสเตอรอล ความดัน เบาหวาน บางคนกินสด ๆ บางคนเอาไปลอยในน้ำเชื่อม ซึ่งการรับประทานลักษณะนี้อาจทำให้น้ำตาลขึ้นได้ ดังนั้นควรรับประทานสด ๆ ดีกว่า

การรับประทานในปริมาณมากจะ ทำให้อืด และรับประทานอาหารชนิดอื่นได้น้อยลง ดังนั้นไขมัน คอเลสเตอรอล ที่ลดลงนั้น เพราะรับประทานอาหารชนิดอื่นได้น้อยลงนั่นเอง ขณะเดียวกันคนที่ป่วยก็ต้องลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยแล้ว

ปัจจุบันแก่นตะวันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการพูดถึงสรรพคุณอย่างที่ว่ามา ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดได้ ว่าแก่นตะวันสามารถรักษาโรคต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ทำให้ผู้ป่วยไม่รับประทานยาแผนปัจจุบัน จึงขอเรียนว่า ไม่ได้รับการยืนยันจากทางวิชาการ ดังนั้นถ้าใครเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้องใช้ยารักษาตามวิธี มี การตรวจร่างกายเป็นประจำ

ข้อเสียของแก่นตะวันคงไม่มี แต่ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาต้องระมัดระวังอย่าไปคิดว่ารับประทานแล้วโรคจะหาย เพราะโดยข้อเท็จจริงสมุนไพรเดี่ยว ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคประสิทธิผลจะน้อยกว่าตำรับ แนะนำให้รับประทานเป็นอาหารไม่ใช่ยา เป็นทางเลือกหนึ่ง เพราะหลายคนเข้าใจผิดคิดว่าโรคจะหาย ลืมกินยาลดเสยก็ตามมา

นอวสสช บุณยาน : รายงาน