

ก 2040



กฤโศกแมนแนน สารช่วยคุ่มน้ำหนักจากบุก

คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน ม.มหิดล  
(รศ.ดร.วันดี กฤษณพันธ์ ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล)

ห้องสมุดกรมวิทย์สารสนเทศบุรีการ

บุก เป็นพืชที่ใช้เป็นอาหารมานานแล้ว โดยใช้แป็งจากหัวนำมาทำอาหาร ก้านใบใช้เป็นผัก เช่น ใช้ทำแกงบุก บุกมีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศจีน ญี่ปุ่น ไทย อินโดจีน และฟิลิปปินส์ ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าแป็งจากบุกเมื่อรับประทานแล้วจะช่วยรักษาสุขภาพโดยช่วยทำความสะอาดลำไส้ บุกมีหลายพันธุ์ เช่น บุกพันธุ์ญี่ปุ่น บุกบ้าน บุกป่า บุกเคียง บุกกรอ ฯลฯ สารซึ่งมีความสำคัญในด้านการค้าที่พบได้ในหัวบุกบางพันธุ์ได้แก่ สารกลูโคแมนแนน ซึ่งเป็นสารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต มีลักษณะข้นเหนียว ประกอบด้วยกลูโคส แมนโนส และฟรุคโทส กลูโคแมนแนนใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้ในอุตสาหกรรมและเครื่องสำอาง กลูโคแมนแนนเป็นสารที่ให้พลังงานต่ำ ความเหนียวของสารนี้จะทำให้การดูดซึมกลูโคสจากทางเดินอาหารลดลง ดังนั้นกลูโคแมนแนนจึงเหมาะจะใช้เป็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการคุมน้ำหนัก.

บุกเป็นพืชในวงศ์เดียวกับบอน ชื่อวงศ์ Araceae สารกลูโคแมนแนนจะพบได้ในบุกบางพันธุ์เท่านั้น เช่น บุกพันธุ์ญี่ปุ่น (*Amorphophallus konjac* C.Koch) บุกเขา (*A. corrugatus* N.E.Br.) บุกค้าง (*A. kerrii* N.E.Br.) เป็นต้น ในประเทศไทย บุกชนิดที่กลูโคแมนแนนมาก จะพบได้ทางแถบตะวันตกของประเทศ เช่น แถบจังหวัดกาญจนบุรี กำแพงเพชร ตาก เชียงใหม่ พะเยา

จากการวิจัยพบว่า กลูโคแมนแนนสามารถช่วยลดน้ำหนักในเลือด และช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดและในตับได้ กลูโคแมนแนนมีผลทำให้การดูดซึมของกลูโคสจากทางเดินอาหารลดลง และยังมีผลทำให้การดูดซึมของวิตามิน ดี ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำมันถูกดูดซึมได้น้อยลงอีกด้วย.