



ฉบับที่ 18,452 วันพฤหัสบดีที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543

หน้า 12

บุก : อาหารลดความอ้วน

บุก หรือ หัวบุก เป็นพืชป่าที่มีมากในเมืองไทยมีอยู่หลายสิบพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่สามารถรับประทานได้มี 3 สายพันธุ์ โดยเฉพาะสายพันธุ์ที่นำมาทำอาหารลดความอ้วนคือ A.Conocochylus หรือบุกไร่ สาเหตุที่เรียกว่า บุก ไร่ ก็เนื่องจากมีลำต้นใต้ดิน (หัวบุก) มีลักษณะเหมือนไร่ บุกพบมากที่จังหวัดลำปาง พะเยา ตาก เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรี และประจวบคีรีขันธ์

สารสำคัญที่พบมากในบุกที่สามารถใช้เป็นอาหารลดความอ้วน คือ "กลูโคแมนแนน (glucomannan)" ซึ่งเป็นสารพอลิแซคคาไรด์โมเลกุลใหญ่ที่ประกอบด้วยน้ำตาล 2 ชนิดคือ ดี-กลูโคส และ ดี-แมนโนส เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในรูปของเส้นใยอาหาร ซึ่งมักนิยมรับประทานในรูปเป็นเม็ดก่อนอาหาร เพราะมีคุณสมบัติช่วยทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง

การรับประทานบุกแต่เดิมคนไทยนิยมรับประทานบุกตรงส่วนของ "หัวบุก" หรืออาจเรียกว่า "ต้น" ก็ได้ เพราะบุกก็เหมือนกับหัวมัน คือ มีลำต้นอยู่ใต้ดิน ส่วนที่โผล่ขึ้นมาเป็นก้านใบที่มัน แต่ชาววังทั่วไปกลับเรียกหัว "ต้น" สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เราจะใช้ส่วนของบุกมาทำอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุกสายพันธุ์ "บุกไร่"

การนำหัวบุกมาใช้เป็นอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จะต้องนำหัวบุกไปล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง ก่อนนำไปเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น ทำเป็นของหวาน เครื่องดื่มชนิดร้อนหรือเย็น หรือจะนำไปปรุงมาผสมในสูตรอาหารอื่น ๆ ไม่ก็ได้ โดยใช้แทนแป้ง นอกจากนั้นในเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในบุกสามารถดูดน้ำได้มาก ทำให้มีน้ำหนักใยอาหารเพิ่มขึ้นจึงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แบบที่เวียโนต้าได้ใหญ่จะช่วยย่อยใยอาหาร ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซไฮโดรเจน ก๊าซมีเทน และกรดไขมันที่มีโมเลกุลขนาดเล็ก ซึ่งจะมีผลทำให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวได้มากขึ้น ทำให้การขับถ่ายดีและเร็ว ดังนั้นจึงทำให้ไม่มีภาวะใยอาหารตกค้างอยู่ในลำไส้ นอกจากนี้บุกยังช่วยละลายสารพิษต่าง ๆ ในร่างกายได้ รวมทั้งสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งโดยทำให้มีโอกาสสัมผัสกับเยื่อลำไส้ให้น้อยลง โอกาสที่สารพิษจะทำลายเยื่อลำไส้ก็น้อยลงด้วย ดังนั้นจึงมีความเชื่อว่าการรับประทานใยอาหารมาก ๆ จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ได้