

มติชน

วันจันทร์ที่ 14 สิงหาคม พุทธศักราช 2543

ปีที่ 23 ฉบับที่ 8193

หน้า 16

สารลดความอ้วนกลูโคแมนแนนในบุก

ถาม :- เรียน อาจารย์ประเวศ แสงเพชร ที่นับถือ
บุกมีหลายชนิด แต่บุกที่นำมารับประทานเพื่อลด
ความอ้วนนั้นเป็นบุกชนิดไหน มีชื่ออย่างไร และมีสาร
อะไรที่ทำให้ผู้รับประทานแล้วไม่อ้วน แหล่งปลูกสำ
คัญของไทยอยู่ที่ไหนหวังว่าคงได้รับคำตอบจากอา
จารย์

ขอแสดงความนับถือ
ชาญวิทย์ เชนฤทธิ
จ.อุบลราชธานี

ตอบ :- คุณชาญวิทย์ เชนฤทธิ

บุกหรือกระบุก มีอยู่หลายชนิดแต่ส่วนใหญ่จัด
อยู่ในวงศ์ Araceae ชนิดที่นำมารับประทานเพื่อลด
ความอ้วน คือ บุกเนื้อทราย บางแห่งเรียก บุกไข่
บุก ชาวญี่ปุ่นเรียก คอนยาคุ ฝรั่งเศสเรียกว่า อีเล
แฟนต์ ฟุต แยม หรือแปลเป็นไทยว่า มันดินช้าง
คงจะเห็นรูปร่างคล้ายคลึงกับเท้าช้างก็อาจเป็นไปได้
ลักษณะประจำพันธุ์ของบุกเนื้อทราย จะมีหัวหรือลำ
ต้นจริง กลมแป้น มีผิวเรียบจนถึงขรุขระเล็กน้อยสีน้ำ
ตาล เนื้อในสีขาว หรือขาวอมเหลือง หรือขาวอมชมพูก็
มี น้ำหนักเฉลี่ย 1-5 กิโลกรัมต่อหัว ลำต้นสูง 150-180
เซนติเมตร ปลายเรียวเล็กกว่าโคนต้นเล็กน้อย ต้นอวบ
น้ำ ผิวเรียบ มีลายขาวประตลอดทั้งต้น ลักษณะพิเศษ
ของบุกพันธุ์นี้คือ มี หัวขนาดเล็กเกิดขึ้นบนใบ น้ำหนัก
เฉลี่ย 100-250 กรัมต่อหัว ดอกมีรูปทรงระบอก ยาว
ประมาณ 45 เซนติเมตร ขณะดอกบานจะมีกลิ่นเหม็น
เน่ารุนแรง ต้นนอกมีสีขาวนวล หรือขาวอมเขียว หรือ
ขาวอมชมพู



ชาวญี่ปุ่นรู้จักนำมาบริโภคเป็นเวลานานแล้ว เพราะ
เชื่อว่าจะช่วยให้สุขภาพดี ส่งผลให้ผู้บริโภคมีอายุยืน
แหล่งผลิตสำคัญในประเทศญี่ปุ่นได้แก่ จังหวัด อิบารากิ
ทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากเป็นพืชที่มี
อายุข้ามปี พออย่างเข้าฤดูหนาว เจ้าของจะนำเสื่อที่ถัก
ด้วยฟางข้าวมาหุ้มทั้งต้นแล้วมิดเป็นเปลาะๆ สวยงามน่า
รักดี พออย่างเข้าฤดูใบไม้ผลิจึงถอดเสื่อให้เป็นปกติ ปลาย
ฤดูฝนต่อมาเจ้าของสวนก็เก็บเกี่ยวผลผลิตได้พอดี จาก
นั้นนำแป้งบุกมาทำเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่นิสึกียากิ บ้างก็ทำ



ลูกชิ้นเม็ดแข็งเท่าขาละเปาขนาดเล็ก
บ้านเรา คัมในน้ำซุปลั้วพะโล้เรียก
ว่า ไอเต็ง หน้าหนาวรับประทาน
ร้อนๆ ทำให้กระชุ่มกระชวยขึ้นบ้าง
สารที่พบในแป้งบุกคือ กลูโคแมน
แนน มีลักษณะเป็นวุ้น มีเยื่อใยสูง
รับประทานเข้าไปแล้วกระเพาะลำไส้
มนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ จะเป็นเมือก
คอยขัดขวางการดูดซึมน้ำตาล คอเลส
เตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ไม่ให้
ซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้ มีผลทำให้ไม่

อยากรับประทานอาหาร ส่งผลให้ร่างกายสะสมไขมัน
น้อยลง แต่ควรระวังหากรับประทานมากเกินไป คุณ
อาจจะกลายเป็นคนขาดสารอาหารได้ แหล่งธรรมชาติ
พบมากที่จังหวัดสระแก้ว ตากและเชียงราย
ปัจจุบันแหล่งบุกธรรมชาติเหลือน้อยเต็มที
ขออย่านำออกมาจากป่าอีกเลยต้องการพันธุ์
ปลูก ติดต่อบริษัทที่กองพฤกษศาสตร์และวัช
พืชเกษตรกลางบางเขน ได้ในวันเวลาราชการ
ครับ