



ฉบับที่ 19, 763 วันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 หน้า 36

## กว่าจะเป็น น้ำมันงา

**น้ำมันงา** กำลังเป็นอาหารจากธรรมชาติที่ผู้คนในขณะนี้กำลังพูดถึง จากสรรพคุณของเมล็ดของน้ำมันงานี้เอง แต่ชาวไทยที่อยู่ในภาคเหนือนั้นใช้น้ำมันงาประกอบอาหารมานานแล้ว ทั้ง ซ้ำ ทอดแกง หรือผัด

กลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อการผลิตบ้านสบสอย จ.แม่ฮ่องสอน มีโรงเรือนผลิตน้ำมันงาโดยวิธีธรรมชาติ พลังน้ำ เพื่อให้ได้น้ำมันงาที่บริสุทธิ์ปราศจากสารเคมีหรือสิ่งปลอมปน

ขั้นตอนการผลิตของกลุ่มชาวบ้านสบสอยไม่ใช้สารเร่งให้เก็ดน้ำมัน จะสกัดน้ำมันงาในระดับอุณหภูมิไม่เกิน 70 องศา โดยเริ่มจากนำงาที่ทำความสะอาดจนแห้งสนิทไปใส่ครก ตำให้สับสุก จากนั้นจะเริ่มขั้นตอนการสกัดน้ำมัน โดยการบดไปเรื่อย ๆ ประมาณชั่วโมงที่ 2 น้ำมันจากงาจะเริ่มออกมา จากนั้นก็คัดออกจากครก ทั้งไว้อีกประมาณ 20-30 วัน เพื่อให้มันมันตกตะกอน ก่อนจะนำมา

จำหน่าย น้ำมันงาที่ผลิตจากกรรมวิธีโบราณ คัดพลังงานจากธรรมชาติของชาวสบสอยมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน

งจะมีทั้งสีขาวและสีดำ ทั้งสองชนิดมีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน จะใช้ประกอบอาหารหรือใช้ประโยชน์ทางยาก็ได้

ัญชีพืชชนิดนี้ มีคุณสมบัติทางยามานาน นอกจากใช้ประกอบอาหารแล้ว ยังใช้เป็นส่วนผสม

สำคัญในการผลิตเครื่องสำอาง แม้กระทั่งเป็นส่วนผสมในน้ำมันบำรุงผม ช่วยให้คงเงางาม

ในสมัยโบราณ นิยมใช้น้ำมันงาทาบำรุงผิว ป้องกันผิวแตก ผิวไหม้เกรียมแดด ช่วยลดหนอง

ตุ่มคัน บางครั้งหากมีแผลไฟลวกชาวบ้านจะใช้ น้ำมันงาทาบริเวณนั้นเพื่อบรรเทาอาการแสบร้อน

นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิด

อีกทั้งน้ำมันงา ยังสามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่จับแข็งเป็นก้อน

จากกระบวนการผลิตแบบโบราณของชาวสบสอย ทำให้เหล่าผู้บริหารและพนักงานของ

องค์การค้ำของศุภกา ประทับใจ ซึ่งร่วมบริจาคเงินและร่วมสร้างโรงเรือนผลิตน้ำมันงาโดยวิธีธรรมชาติ พลังน้ำ เพื่อเป็นอีกหนึ่งกำลังใจให้กลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อการผลิตบ้านสบสอย อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน.

