

หอยนางรม...หอยสารพัดประโยชน์

เรียบเรียงโดย เพ็ญวิภา บัลลังก์โพธิ์

นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

คำสำคัญ : หอยนางรม เปลือกหอยนางรม ยาไทย

หอยนางรม จัดเป็นหอยเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยอาจแบ่งชนิดของหอยนางรมได้ 2 พวก ได้แก่ พันธุ์เล็ก (เรียกว่าหอยเจาะ หอยปากจีบ) และพันธุ์ใหญ่ (เรียกว่า หอยตะโกรม) โดยหอยนางรมพันธุ์เล็กจะมีการเลี้ยงกันมากในแถบชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกของประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด สำหรับหอยนางรมพันธุ์ใหญ่จะมีการเลี้ยงกันมากบริเวณฝั่งอ่าวไทย ได้แก่ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี สงขลา ปัตตานี และฝั่งทะเลอันดามันในเขตพื้นที่จังหวัดระนองและพังงา



ภาพที่ 1 หอยนางรม

ที่มา: <https://pixabay.com/th/หอยนางรม-เปลือก-หอย-เบย์-แท่ง-989182/>

หากพูดถึงหอยนางรม หลายคนคงนึกถึงอาหารชั้นดีมีราคาที่สูงเกินไปด้วยคุณประโยชน์ โดยเฉพาะกับสุขภาพบุรุษที่เชื่อว่า ในหอยนางรมนั้นมีสารที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยในหอยนางรมมีสารประกอบทอรีน (Taurine) ซึ่งมีผลต่อการส่งกระแสประสาทและการทำงานของต่อมหมวกไตที่ทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนเพศ ทั้งนี้ การทำหน้าที่ของต่อมหมวกไตจะมีธาตุสังกะสี (Zinc) เป็นตัวส่งเสริมการออกฤทธิ์ให้ดีขึ้น ซึ่งธาตุสังกะสีเองก็พบมากในหอยนางรมเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารอื่น ๆ ค่อนข้างครบถ้วน โดยเป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินดี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก ทองแดง ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส และยังมีคลอเรสเตอรอลอีกด้วย จะเห็นได้ว่าหอยนางรมมีทั้งสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในขณะที่เดียวกันการรับประทานในปริมาณมากหรือบ่อย ๆ อาจทำให้ร่างกายได้รับคลอเรสเตอรอลที่มากเกินไป เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดตามมา ดังนั้น ควรเลือกทานหอยนางรมควบคู่กับอาหารอื่นให้มีความหลากหลาย เช่น อาหารที่มีเส้นใย ผัก ผลไม้ ต้มยำให้มาก ๆ รวมถึงออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ และอย่าลืมที่จะล้างทำความสะอาดหอยนางรมและปรุงอย่างถูกสุขลักษณะทุกครั้งก่อนการรับประทาน เพื่อป้องกันการรับเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกาย

ประโยชน์ของหอยนางรมไม่ได้มีเฉพาะด้านอาหาร แต่ยังมีสรรพคุณทางยา โดยส่วนของเปลือกหอยสามารถนำไปเข้าเครื่องยาไทยได้ หอยที่ใช้ในวงการแพทย์แผนไทยนั้นมีไม่กี่ชนิด ส่วนมากจะเป็นขนานที่ใช้หอย

ทั้งหมดหรือนำบางชนิดเข้ามาเป็นส่วนผสม เช่น นวหอย คือมีหอยอยู่ 9 ชนิดที่นำมาใช้ปรุงยา ได้แก่ หอยนางรม หอยกาบ หอยขม หอยแครง หอยพิมพารัง หอยตาวัว หอยจู้บแจง หอยมุก และหอยสังข์ โดยนำมาปรุงยาที่มีสรรพคุณคือ ขับลมในลำไส้ ล้างลำไส้ แก้อาการระคายเคือง แก้อาการอักเสบ ขับนิ่ว ขับปัสสาวะ และบำรุงกระดูก

เปลือกหอยที่เป็นของแข็งห่อหุ้มจะมีแคลเซียมเป็นองค์ประกอบใหญ่ คือ แคลเซียมคาร์บอเนต (CaCO_3) หรือ หินปูน เมื่อนำไปเผาจะกลายเป็นแคลเซียมออกไซด์ (CaO) กับคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) แคลเซียมออกไซด์หรือที่เรียกว่าปูนขาวนั้น คือยาที่มีส่วนช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร และแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ หากนำปูนขาวมาผสมกับผงขมิ้นชันซึ่งมีสารสีเหลืองคือ Curcuminoids ผสมน้ำลงไปจะได้ปูนแดง (Calcium Curcuminates) ที่ใช้รับประทานกับหมาก ฤทธิ์ยาที่ได้จะมีสรรพคุณแก้ไอเสบ



ภาพที่ 2 เปลือกหอยนางรม

ที่มา: <https://pixabay.com/th/หอยนางรม-เปลือกหอย-ชีวิตในทะเล-269471/>

(คลิกอ่านหน้าสารบัญ: http://lib3.dss.go.th/fulltext/thai_book/615GEN/615.36%E0%B8%9E532545.pdf)

นอกจากสรรพคุณทางยาของเปลือกหอยนางรมแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อม มีการนำเปลือกหอยมาทำเป็นปะการังเทียมสำหรับเป็นแหล่งที่อยู่อาศัย แหล่งอาหาร หรือแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำวัยอ่อน โดยมีข้อดีคือไม่ทำลายเครื่องมือประมงหรือเป็นอุปสรรคต่อการทำประมง เนื่องจากเปลือกหอยมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา รวมถึงไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในทะเลด้วย และยังมีประโยชน์ในด้านอุตสาหกรรม โดยมีนักวิจัยนำเปลือกหอยที่ถูกทิ้งเป็นขยะมาเพิ่มมูลค่าโดยการแปรรูปเป็นผงปูนแทนซีเมนต์ภูเขา คนในชุมชนที่ยึดอาชีพเลี้ยงหอยก็สามารถนำเทคโนโลยีนี้มาใช้สร้างอาชีพสร้างรายได้อีกหนึ่ง เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจในระดับชุมชน

อาจกล่าวได้ว่า หอยนางรมเป็นหอยสารพัดประโยชน์นั้นก็คงจะไม่ผิด เนื่องจากสามารถใช้ประโยชน์จากหอยนางรมได้ทุกส่วนจริง ๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. *เปลือกหอย* [ออนไลน์]. กระทรวงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2556 [อ้างถึงวันที่ 24 กรกฎาคม 2560] เข้าถึงจาก:

<http://marinegiscenter.dmcr.go.th/km/shell/#.WXVgsRXyjcs>

นิพนธ์ ศิริพันธ์. *การเลี้ยงหอยนางรม* [ออนไลน์]. กรมประมง, 2555 [อ้างถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2560]

เข้าถึงจาก:

http://www.nicaonline.com/index.php?option=com_content&view=article&id=587:2012-02-22-07-13-46&catid=38:2012-02-20-02-58-39&Itemid=120

เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. *หอยเป็นยา : ตามตำรับยาการแพทย์แผนไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2545, หน้า 27-28.

เพ็ญพิชญา เตียว. *เพิ่มค่าเปลือกหอยขยะ ทำผงปูนแทนซีเมนต์ภูเขา* [ออนไลน์]. ไทยรัฐ, 2558 [อ้างถึงวันที่
24 กรกฎาคม 2560] เข้าถึงจาก: <https://www.thairath.co.th/content/532016>

สถาบันอาหาร. *คลอเรสเตอรอลในหอยนางรม* [ออนไลน์]. ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหาร
ปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม, 2554 [อ้างถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2560] เข้าถึง
จาก: http://www.nfi.or.th/datas/files/media_fromfood/Nfitr_624.pdf

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7251

E-mail: penvipa@dss.go.th

กรกฎาคม 2560