

แม่ทัพธรรม

## "งาดำ"

เมล็ดจิ๋วแต่คุณค่าแจ๋ว



หากเอ่ยถึงพืชเมล็ดเล็ก ๆ อย่าง “งาดำ” หลายคนมักนึกถึงอาหารนกที่หมายความรวมถึงธัญพืชประเภทถั่วและลูกเดือย ซึ่งเป็นความเข้าใจกันมานานแล้วว่า อาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับใช้เป็นอาหารนกเท่านั้น ถ้าจะให้ดี สารอาหารครบถ้วน คนเราควรกินเนื้อ นม ไข่ สุขภาพจึงจะดี



แต่วันนี้ความเชื่อที่ว่าได้เปลี่ยนไป เพราะมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ออกมายืนยันถึงอาหารที่เราคิดว่าดีอย่างเนื้อ นม ไข่ นั้น หากกินมากไปรังแต่จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ ขณะที่อาหารนก (ที่เข้าใจกัน) กลับก่อให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพได้มากกว่า

หลิเจียะจึงอยากพาคณะผู้อ่านไปทำความรู้จักกับพืชเมล็ดเล็ก ๆ อย่างงาดำ แต่คุณค่าของมันใหญ่กว่าตัวหลายร้อยเท่า ซึ่งเมื่อคุณได้อ่านเรื่องนี้จบลง เชื่อว่าคุณจะรักงาดำและอยากลิ้มชิมรสอาหารจากงาดำมากขึ้น แถมยังมีสุขภาพดีเป็นผลพลอยได้อีกด้วย

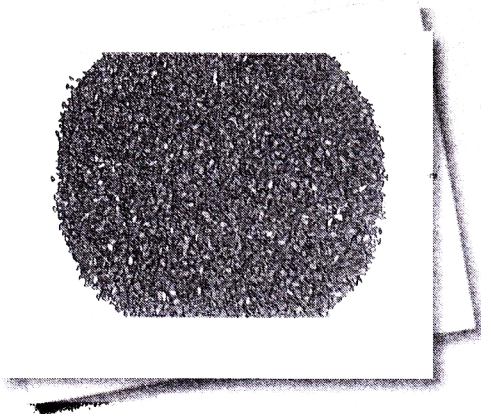
## งาดำเมล็ดจิ๋วมากคุณค่าทางอาหาร

งาดำ เป็นไม้ล้มลุกประเภทไม้พุ่มอ่อน สูงประมาณ 30-100 เซนติเมตร ลำต้นเป็นเหลี่ยม มีร่องตามยาวของลำต้น มีขนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามหรือสลับ ลักษณะใบเป็นรูปไข่หรือรูปใบหอก กว้างประมาณ 2-5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 6-10 เซนติเมตร ดอกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพู ออกโดยรอบลำต้นตอนบน ผลเป็นผลแห้งมี 4 พู ลักษณะเมล็ดจะแบนเป็นรูปไข่ขนาดเล็ก มีสีดำ จึงเรียก “งาดำ” แต่ถ้ามีสีขาวหรือสีนวล เรียกว่า “งาหม่น”

งาดำเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยสารอาหารและวิตามินมากมาย เช่น ธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด ธาตุไอโอดีน ป้องกันโรคคอหอยพอก ธาตุสังกะสีช่วยบำรุงผิวหนัง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ในงาดำมีแคลเซียมสูงมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า มีวิตามินบี1 บี2 บี3 บี5 บี6 บี9 และไบโอตินโคลีน ไอนินลิโดล โปรตีนในงามีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดอะมิโนเมไทโอนีน กรดพาราอะมิโนเบนโซอิก ช่วยบำรุงระบบประสาท

คนไทยสมัยก่อนนิยมบริโภคงาดำเป็นประจำ เพราะมีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับสบาย สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย และงาดำยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยป้องกัน

โรคเหน็บชา ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด กรดไลโนโลอิก ช่วยสร้างฮอร์โมนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในการขยายหลอดเลือด ลดความดันเลือด ป้องกันเกล็ดเลือดเกาะตัวกันเป็นลิ่ม และมีสารเซซามอล ที่ช่วยป้องกันและต้านทานโรคมะเร็ง



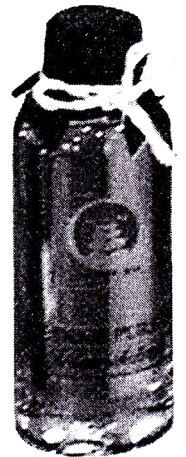
นอกจากนั้น ในงาดำยังให้โปรตีนสูงโดยเฉพาะกรดอะมิโนเมไธโอนีน ชาวมังสวิรัตินิยมกินงาดำควบคู่ไปกับถั่ว เพื่อช่วยให้ร่างกายไม่ขาดโปรตีนจากการไม่กินเนื้อสัตว์ ร่างกายจึงได้รับโปรตีนอย่างครบถ้วน เด็กที่กินงาดำเป็นประจำ จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง เจริญเติบโตสูงใหญ่ เพราะในงาดำมีแคลเซียมมากกว่าพืชผักทั่วไปถึง 40 เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่าพืชผักทั่วไปถึง 20 เท่า ซึ่งธาตุอาหารทั้ง 2 ตัวนี้เป็นธาตุสำคัญที่เสริมสร้างกระดูกและการเจริญเติบโตอย่างสมวัย

ในเมล็ดงาดำมีไขมันที่มีประโยชน์ โดยให้ไขมันสูงถึง 35-57% จึงนิยมนำมาสกัดทำน้ำมันงาดำที่มีคุณสมบัติเยี่ยม คือมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันโอเมก้า 6 ในเมล็ดงาดำมีไขมันที่มีประโยชน์ โดยให้ไขมันสูงถึง 35-57% จึงนิยมนำมาสกัดทำน้ำมันงาดำที่มีคุณสมบัติเยี่ยมคือมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันโอเมก้า 6

สตรีในวัยหมดประจำเดือนควรกินงาดำมาก ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ เนื่องจากคนวัยนี้ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ในร่างกายจะลดลง ทำให้มีการดึงแคลเซียมออกมาจากกระดูก จึงมีโอกาที่จะเป็นโรคกระดูกเสื่อมและโรคกระดูกพรุน

ในคนที่มีอาการไม่สบายซึ่งเกิดจากระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเหน็บชา

ปวดเส้นตามตัว แขนขา เบื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยล้าตา ควรหันมากินงาดำเป็นประจำเช่นเดียวกัน



### สรรพคุณทางยาของเมล็ดงาดำ

ในตำรายาแพทย์แผนไทยและแผนจีนมีการนำสรรพคุณของงาดำมาใช้เป็นยามากมาย เช่น

#### ตำรายาแพทย์แผนจีนโบราณ

นำงาดำมาใช้ในการบำรุงกำลัง ช่วยในการระบาย แก้อาการท้องผูก รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยถอนพิษ

#### ตำรายาไทย

นำใบมาใช้ทำให้มดกัดดำ เมล็ดใช้บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย น้ำมันงาดำมาบำรุงผิว

#### แพทย์แผนโบราณ

ใช้งาดำหุงผสมกับน้ำคั้นสมุนไพรต่าง ๆ รวมกันเคี้ยวจนเหลือแต่น้ำมัน ใช้สำหรับทาภายนอก เป็นยาทาถู นวด มักใช้ผสมยาทาสำหรับกระดูกหัก นวดแก้เคล็ดขัดยอก ปวด บวม หรือใช้บำรุงรากผม

#### ตำรายาฮาวาย

ใช้น้ำมันงาดำดิบขนาดตัวก่อนอาบน้ำตอนเช้า จะช่วยปรับระบบประสาทและระดับฮอร์โมนให้เข้าสู่สภาวะสมดุล ช่วยคลายเครียด ทำให้จิตใจสงบหรือใช้น้ำมันงาดำขนาดตัวขจัดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ

บรรเทาอาการปวดเข่า อาการเคล็ดขัดยอก ทำให้กล้ามเนื้อไม่เหนียวเหนียวล้า อ่อนเยาว์อยู่เสมอ

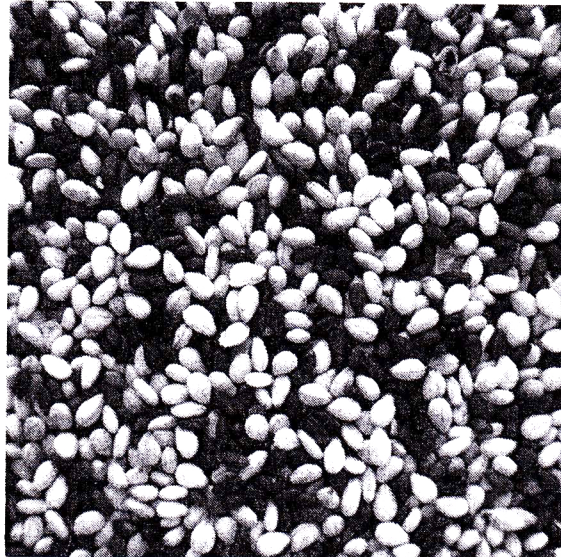


## หมอปั้นบ้านใบชুমชุน ไทยใหญ่ และชুমชุนพม่า

ใช้น้ำมันงาทาเพื่อรักษา  
โรคปวดข้อ เคล็ดขัดยอก  
ข้อบวม และข้อเท้าแพลง

### สตรีไทยโบราณ

นิยมนำน้ำมันงาที่ได้จาก  
การบีบงาโดยใช้ความร้อน (cold  
expression) ที่เรียกว่า “น้ำมัน  
งาเขย” มาใช้ประคบผิวหนังให้สวย  
นวลเนียน



## เคล็ด (ไม้) ลับกับน้ำมันงา

นอกจากสรรพคุณทางยาที่การแพทย์แผนต่าง ๆ  
นิยมนำมาใช้กันแล้ว น้ำมันงายังมีสรรพคุณมากมายที่เรา  
อยากจะนำมาบอกกัน คือ

1. ใช้น้ำมันงาประกอบอาหารเป็นประจำ ช่วย  
ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หลอดเลือดหัวใจตีบตัน  
และอาการท้องผูก
2. น้ำมันงาใส่ซิงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดย  
ให้ใช้ซิงสดขูดละเอียดผสมกับน้ำมันงาในปริมาณเท่ากัน  
จุ่มผ้าฝ้ายลงในส่วนผสม นำมาถูบริเวณที่ปวดเมื่อย
3. ใช้น้ำมันงาลดการหมักหมมในช่องท้อง โดยกิน  
น้ำมันงาดิบ ๆ 1-2 ช้อนโต๊ะ ขณะท้องว่าง จะช่วยให้ลำไส้  
ขับสิ่งที่หมักหมมอยู่ออกไปได้ดี
4. ใช้น้ำมันงาผสมกับกระเทียมสับรักษาโรค  
ผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อน เรื้อนกวาง ใช้ทาบริเวณที่มี  
อาการ
5. ใช้น้ำมันงาผสมน้ำปูนใส บรรเทาอาการปวดแสบ  
ปวดร้อนจากน้ำร้อนลวก โดยใช้ น้ำมันงา 1 ส่วน น้ำปูนใส  
1 ส่วน ตีให้เข้ากันจนเป็นครีมขาว เอาผ้าขาวบางที่สะอาด  
จุ่มแล้วแปะไว้บริเวณที่เป็นแผล
6. ใช้น้ำมันงาถูบริเวณที่มีอาการบวมช้ำ จะ  
ช่วยให้อาการหายเร็วขึ้น
7. งา มีฤทธิ์ช่วยให้ท้องระบาย จึงช่วยลดอาการ  
อึกเสบของหัวริดสีดวงทวาร ช่วยห้ามเลือดจากหัวริดสีดวง  
หรือใช้น้ำมันงาทาหัวริดสีดวงก็ได้

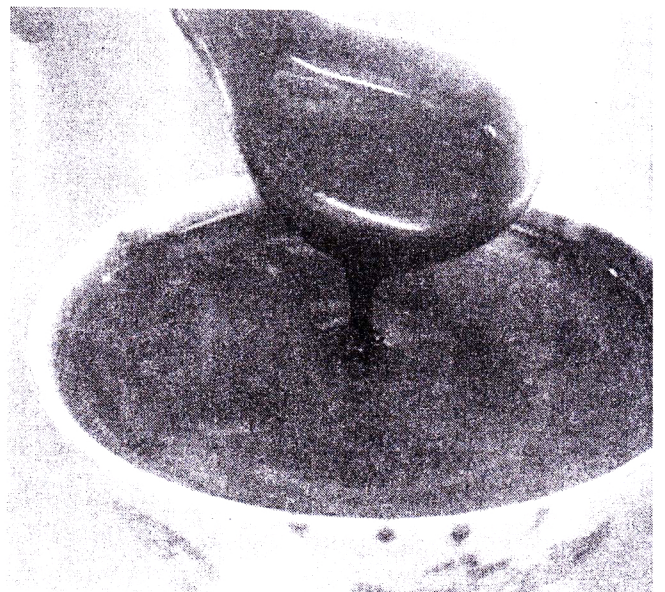
8. ใช้น้ำมันงาทาผมเป็นประจำจะทำให้ผมดกดำ  
เป็นเงางาม ไม่แห้งแตกปลาย  
ใช้ทาผิวเพื่อให้ผิวชุ่มชื้น  
ลดรอยหยาบกร้าน ผิวพรรณ  
ผุดผ่อง

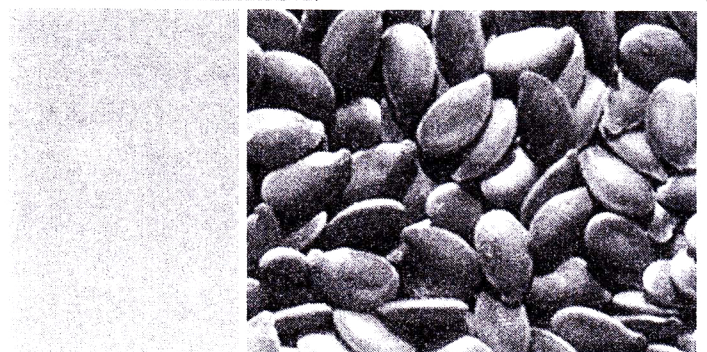
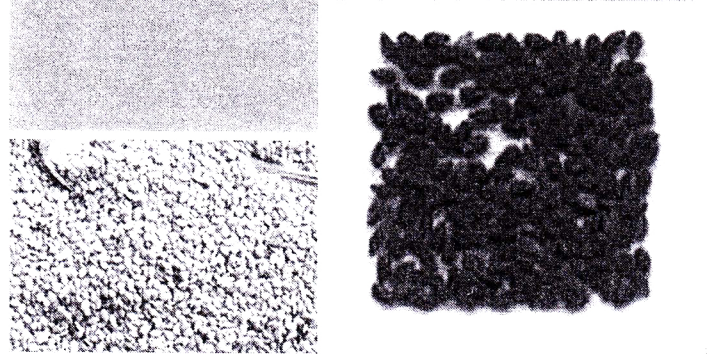
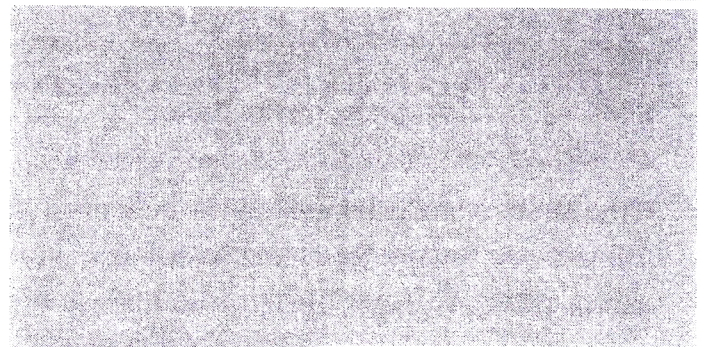
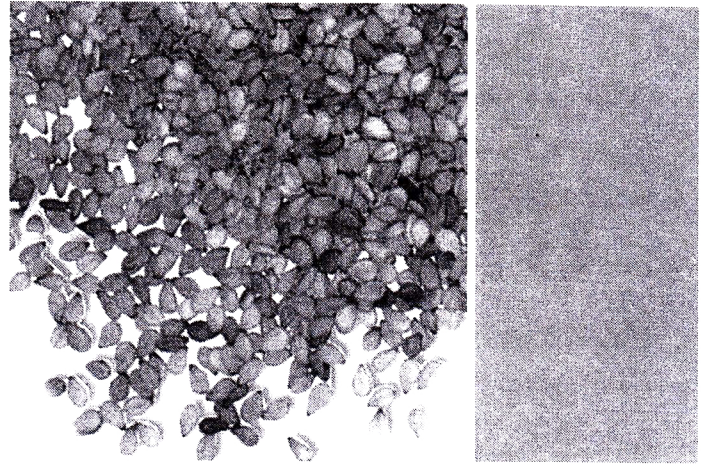
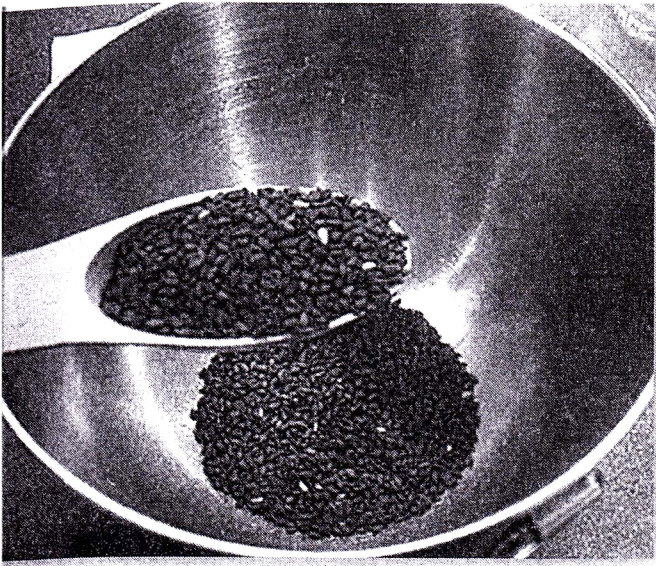
9. ใช้น้ำมันงาแก้ปัญหา  
ผมร่วง โดยใช้น้ำมันงา  
แล้วทิ้งไว้ให้เย็น นำมาทา  
บริเวณที่ผมร่วง วันละหลาย  
ครั้ง จนกระทั่งผมใหม่เริ่มขึ้น

10. กินงาเป็นประจำ  
ตอนเช้าวันละ 2 ช้อนโต๊ะ  
ช่วยแก้อาการหวัด แพ้อากาศ  
ช่วยให้หายใจโล่ง

## กินงาดำอย่างไรให้ได้ประโยชน์

เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการบริโภคงาดำ เราสามารถ  
ผสมงาดำคั่วบดลงในอาหารได้หลากหลายประเภท เช่น  
ใช้โรยข้าว ผสมกับเครื่องดื่ม นมถั่วเหลือง กาแฟ หรือจะ  
นำไปปรุงเป็นซูปงาดำ ซูปงาดำผสมธัญพืช หรือทำเป็น  
ของหวานอย่างบัวลอยน้ำขิง-งาดำ หรือใช้น้ำมันงาใน  
การประกอบอาหาร เรียกว่าเป็นเมนูอร่อยแถมมากคุณค่า





เพื่อให้ได้คุณค่าจากงาดำอย่างแท้จริง ก่อนนำงาดำไปประกอบอาหารควรคัดเอาเมล็ดงาดำที่มีคุณภาพดี ไม่เป็นเชื้อรา ปลอดภัยจากสารเคมี และไม่ไชยาฆ่าแมลงในการปลูก เมื่อซื้อมาแล้วให้เก็บใส่ขวด ปิดฝาให้แน่นอย่าให้อากาศเข้า เมื่อจะใช้ให้คั่วในปริมาณพอใช้เท่านั้น ไม่ควรคั่วทิ้งไว้มากเกินไป เพราะกลิ่นจะไม่หอมและเหม็นหืน วิธีการนี้จะช่วยให้เราปลอดภัยจากการบริโภคงาดำมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ดี แม้งาดำจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป คือไม่ควรกิน 4 ช้อนโต๊ะ/วัน เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ หากพบว่ากินงาดำแล้วท้องเสียก็ให้ลดปริมาณลง

มาถึงตรงนี้ คุณยังมองว่างาดำเป็นแค่อาหารนกอีกหรือไม่ ถ้าอยากมีสุขภาพดีและร่างกายแข็งแรงละก็ อย่าลืมเติมงาดำลงในมื้ออาหารนี้ของคุณนะคะ ☺