

ມ້າສັງຄະນົມເລືດຫາ ວາຫາຮຕ່ານໂຮກ

ໝາເປັນວາຫາຮທີ່ອຸຄມໄປດ້ວຍວິຕາມມິນບີ

ຄື່ອ ມິວິຕາມມິນບີ-1 ວິຕາມມິນບີ-2 ວິຕາມມິນບີ-3

ອູ່ຢູ່ມັກແລ້ວຍັງມິວິຕາມມິນບີ-5 ວິຕາມມິນບີ-6 ວິຕາມມິນບີ-9

ໃນໂອໂດິນ ໂຄລິນ ໄອໂນລິຕອລ ກຣດພາຮາອະນິໂນແບນໂຂອົດ
ເຊື່ອໜ່ວຍບໍາຮຸບປະສາກ ດັ່ງນັ້ນທ່ານທີ່ມີອາການໄມ່ສ່າຍຕ່າງ

ທີ່ເກີດຈາກຮະບນປະສາກ ເຊັ່ນ ນອນໄມ່ຫຼັບ
ອ່ອນເປັນເປົ້າແລື້ພຶ້ມແຮງ ເປັນແຫັນຫາ ປັດເສັ້ນ
ຕາມຕັວແໜ່ງຫາ ເບື້ອ່າຫາຮ ທົ່ວຜູກ ເມື່ອຍສ່າຍຕາ
ຄວຮ້ານມາກິນໝາເປັນປະຈຳ



ເຈນ ທີ່ໄໝໃໝ່ການຕິ່ງແຄລເຊີ່ມມອງກາມຈາກ
ກຣດຖຸກ ໂອກສີທີ່ຈະເປັນໂຮກກຣດຖຸກເສື່ອມ
ກົມົມກາກ

ອັຕຣາສ່າວນຂອງຮາຕຸແຄລເຊີ່ມແລະ
ພົວພັກຮ້າສີໃນປະປາມານ 2 ຕ່ອ 1 ຈຶ່ງ
ໄຟໄດ້ສັດສ່ວນ ການມີຮາຕຸໃດຮາຕຸທີ່ນີ້ມາກໄປ
ຈະກຳໄໝໃກ່ກຣດຖຸກມີນ້ອຍລົງ ໃນຜູ້ໃຫຍ່ການ
ດູດໜີຈະດີດ້າວັດຮ່າວສ່າວນເປັນ 1 ຕ່ອ 1 ໃນເຕັກ
ອ່ອນ ອວເປັນ 1.5 ຕ່ອ 1 ເດັກໂຕຄວເປັນ
1.2 ຕ່ອ 1

ດັ່ງນັ້ນ ເພື່ອໄໝໃກ່ອັຕຣາສ່າວນເປັນໄປ
ອ່າຍ່າງພວດີ ຈຶ່ງກວຽກກິນດ້າວ່າເຫຼືອກົມການ
ໄປດ້ວຍ ເພຣະດ້າວ່າເຫຼືອກົມມີອັຕຣາສ່າວນຂອງ
ຮາຕຸແຄລເຊີ່ມ ກັບພົວພັກຮ້າສີ ຕຽງກັນຫ້າມ
ກົມກາ ຄື່ອ 1 ຕ່ອ 2 ແລະ ໃນດ້າວ່າເຫຼືອກົມຮາຕຸ
2 ຕ້ານີ້ມາກພອສມຄວຄື່ອ 0.24% ແລະ
0.52% ຕາມລໍາດັບ

ໝາເປັນວາຫາຮທີ່ອຸຄມໄປດ້ວຍວິຕາມມິນ
ບີຈິງ ຈື່ອ ນອກຈາກມິວິຕາມມິນບີ-1 ວິຕາມມິນບີ-
2 ວິຕາມມິນບີ-3 ອູ່ຢູ່ມັກແລ້ວຍັງມິວິຕາມມິນບີ-5
ວິຕາມມິນບີ-6 ວິຕາມມິນບີ-9 ໃນໂອໂດິນ ໂຄລິນ
ໄອໂນລິຕອລ ກຣດພາຮາອະນິໂນແບນໂຂອົດ
(ຫຼືແປລກ) ພວກນີ້ເປັນວິຕາມມິນບີທັນນັ້ນ)

ເນື່ອງຈາກກຸ່ມວິຕາມມິນບີ ຂ່າຍນໍາຮູ່
ປະສາກ ດັ່ງນັ້ນທ່ານທີ່ມີອາການໄມ່ສ່າຍຕ່າງ

ໝາເປັນພື້ນລຸກ ມີເລືດເລົກ ຖ້າ
ສຶກຫາຮ່ວມມືດ້ວຍວ່າງດໍາດີກວ່າ
ກາກາ ໃຫ້ປຸງວາຫາຮຮ່ວມສັກດັ່ນມັນ

ມີເປົ້າແລ້ວຍັງມີຄຸນຄ່າວາຫາຮສູນມາກ
ສູງຈະກຳໄໝທີ່ກ່າວ່າຄຸນຄ່າມາກມາຍຈະນຳໄໝໄກ
ນັ້ນເຂົ້າໄປວັດຍູ່ໃນເລືດດົງເລືດຈ້ອຍນັ້ນ
ໄດ້ອ່າຍ່າງໄວ

ມີເລືດມາມີນ້ຳມັນສູງເຖິງ 35-57%
ນ້ຳມັນທີ່ສັກດັ່ນໄດ້ເປັນນ້ຳມັນທີ່ເຍື່ອມ ຄື່ອ

1. ມີກຣດໄໝມັນທີ່ໄໝວິ່ມຕັ້ງສູງ
ກຣດນີ້ຂໍ້ວຍຄວນດົມຮັບຄວາເລັດເວຼອຣລ
ໄນ້ໃຫ້ມີມາກເກີນໄປ ປ້ອນກັນໄນ້ໃຫ້ຫລຸດເລືອດ
ແພັ້ງ ປ້ອນກັນໂຮກທ້າວໃຈແລະໂຮກເກີ່ວກັບ
ຫລຸດເລືອດບາງໜີດ

2. ເກີບໄໝໄໝໄດ້ນານ ໄນເທົ່ານີ້ທີ່ນໍາຍ
ເໜືອນ້ຳມັນໜີດອື່ນ

3. ມີຈັບເໜັງເປັນກ້ອນ

4. ມີກລື່ອມນ້ຳກິນ

ໂປຣຕິນໃນກົມມີມາກໄມ່ນ້ອຍ (ມີ
20%) ເປັນໂປຣຕິນທີ່ຈຳເປັນສໍາຫັບຜູ້ຄົວ

ມັງສົງລົດ ດັນທີ່ໄໝກິນເຊື້ອຈົ່ງປຶກຕົວ
ຈົ່ງເປັນໂປຣຕິນທີ່ຫັດກຣດອະນິໂນທີ່ຫຼືແນົມໂອນື່ນ
ເຈົ້າແນົມໂອນື່ນເກົ່າລັບມີມາກໃນໂປຣຕິນຂອງຈາ

ດັ່ງນັ້ນດ້າວັດຮ່າວສ່າວນ ພົວມັກນາ
ເຮົາກີຈະໄດ້ໂປຣຕິນຄວບດັ່ງ ເຈົ້າແນົມໂອນື່ນ
ຍັງພົມມາກໃນໂປຣຕິນຂອງຫ້າວກລ້ອງແລະ
ຫ້າວໂພດ ດັນທີ່ກິນມັງສົງລົດຕິງຈົ່ງຕ້ອງກິນຫ້າວ
ກລ້ອງ,ດ້າວ່າ ພົວມັກນາ ແລະ ດ້າວ່າໄດ້ຫ້າວໂພດ
ເສົ່ມຕ້ວຍຍິ່ງດີ ຈະເປັນວາຫາຮທີ່ມີເວົ່າຕຸມາກ
ຄື່ອມູຢູ່ 4.1-6.5% ທີ່ສຳຄັນຄື່ອ ຮາຕຸແລົກ
ໄໂໂດິນ ສັກະລີ ແຄລເຊີ່ມ ພົວພັກຮ້າສີ
(ກົມົມຈະແລ້ວຍັງມາກກວ່າພື້ນຜັກທ່າງໄປ 40 ເທິ
ມີພົວພັກຮ້າສັກະກວ່າພື້ນຜັກທ່າງໄປ 20 ເທິ)
ຮາຕຸ 2 ຕ້ານີ້ເປັນຮາຕຸສຳຄັນໃນກຣດສ້າງ
ກຣດຖຸກ ຈະນັ້ນເຈິງກວ່າໃຫ້ເດັກ ຖ້າການ ກຣດຖຸກ
ຈະໄດ້ເຫັນແຮງຈົວດູນຕົບໂຕສູງໃຫຍ່

ສໍາຫັບສຸກາພສຕົມໃນວ່າຍໍາດ
ປະຈຳເດືອນໄປແລ້ວກົມກວະຈົນນັ້ນ
ເພຣະຈະໄດ້ແຄລເຊີ່ມ ເນື່ອງຈາກຄົນໜີດ
ພົມຕິກັນ ເປັນວິຕາມມິນບີ ເປັນໂປຣຕິນ
ຈະໄດ້ເຫັນແຮງຈົວດູນຕົບໂຕສູງໃຫຍ່
ປະຈຳເດືອນ ຈະບາພຮ່ອງໃນຍອວິນເນເອສໂຕຣ

ที่เกิดจากระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเห็นบชา ปวดเส้นตามตัวแขนขา เปื่อยอาหาร ห้องผูก เมื่อยสายตา ควรหันมา กินงานเป็นประจำ

งานวิตามินบีเกือบครบ ขาดไปชนิดเดียวคือ วิตามินบี-12 (มีในถั่วหมักซีอิ้ว และเต้าเจี้ยง)

ในงานมีการด้วยมันลิโนเลอิคอยู่มาก ซึ่งกรดไขมันนี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโต จำเป็นต่อความชุ่มชื้นของผิวหนัง เพราะเป็นส่วนประกอบของผังเซลล์โนเลอิคยังช่วยลดปริมาณคอเลสเทอโรลในเลือด อีกด้วย ในงานมีสารเคมีที่ช่วยลดคอเลสเทอโรลด้วยเหมือนกัน

งายังเป็นอาหารต้านมะเร็งด้วย นักวิทยาศาสตร์บางคนว่า สารเชตามอลที่มีอยู่ในงานป้องกันมะเร็งได้ และยังทำให้ร่างกายแข็งแรง

จะเห็นได้ว่างานเป็นอาหารที่มีคุณค่า ขาว洁净 ถึงกับเปรียบไว้ว่า "กินงานมีคุณค่า เปรียบได้ดั่งกินยา" เปรียบงานกับพืชทั่วไป เป็นพืชที่หัวกะทิที่เดียว

น้ำมันงา

คือน้ำมันที่สกัดจากเมล็ดงา มีกลิ่นหอม คนโบราณเชื่อว่าน้ำมันงาเป็นยาอายุวัฒนะ นิยมใช้ปูรุ่งเป็นอาหาร หรือของหวานหลายชนิด

ในน้ำมันงานมีการด้วยมันที่ไม่อิ่มตัว ประมาณ 86% ซึ่งการที่มีการด้วยมันที่ไม่อิ่มตัว อยู่ประมาณสูงนี้เป็นผลดีต่อผู้ป่วยที่ต้องการลดระดับคอเลสเทอโรลในเลือด หรือผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดแข็งตัว

นอกจากนี้น้ำมันงายังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อการติดเชื้อ รักษาผิวหนังให้เปล่งปลั่งสดใส ใช้ทาผอมทำให้ผอมเป็นกันหนาว ไม่แห้งแตกปลาย ผู้อยู่ในวัยกลางคน หรือสูงอายุ ถ้าใช้น้ำมันงาเป็น

น้ำมันที่ใช้ปูรุ่งอาหารแทนน้ำมันชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หลอดเลือดหัวใจตีบตันและเส้นเลือดในสมองแตกได้

นอกจากนี้ในน้ำมันงายังมีวิตามินอี ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายสดชื่นดูหล่อ ล้ำ

ในการแพทย์แผนโบราณจึงจัดน้ำมันงาให้เป็นยาส่วนยาน เย็น เป็นยาระบายแก้ห้องผูก ถอนพิษ ขับพยาธิ ตัวกลม หรือผิวหนังแตกเป็นรอย

จากเอกสาร "งา" อาหารต้านทานโภค จัดพิมพ์โดย ธรรมทศน์スマศาม



“อีดงา” การสกัดน้ำมันงาแบบพื้นบ้าน

ขั้นตอนการอีดงา

นำเมล็ดงามา “อุ่นแดด” คือตากแดดอีก 1 แดดก่อนนำไปอีด

↓
ใสเมล็ดงาประมาณ 15 กก.ลงในครกอีด

↓
ราบเรียงข้ามนงาจะระเบิดแตก จึงค่อยเติมน้ำร้อนลงไปเรื่อยๆ บริเวณน้ำต้มที่ใช้ประมาณ 3-4 กระปองนม

↓
อีดจนกว่ากากจะหลุดออกจากน้ำมัน ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง

↓
เปิดช่องให้น้ำมันไหลลงภาชนะรองรับ (ภาชนะด้านในปูมด้วยผ้าขนหนูให้วาวกิน)

↓
กรองเอา กากออก พักไว้ 1 คืน

↓
เทลงถังพักตะกอนถังที่ 2 เป็นเวลา 10 วัน

↓
เทน้ำมันจากถังที่ 2 พักไว้ในถังที่ 3 อีก 20 วัน

↓
บรรจุในถังพลาสติกอย่างดี