

# มากคุณค่า

## น้ำมัน



อันที่จริงคนไทยรู้จักง่ายและน้ำมันมานานแล้ว ดังปรากฏเรื่องราวของในพิทักษ์บ้านตากับยาที่ให้หกานผ้าไว้ร่าไร่ ไม่ให้อภิมาจิกกิน หรือในคำพังเพยที่ว่า “กว่าถ้าจะสุกแก่ไหม้” คนไทยใช้หั้งงาดำและงาขาวเป็นส่วนประกอบในการปรุงแต่งอาหารคาว หวานและข้นให้มีกลิ่นหอมและรสชาติหวานกิน ส่วนน้ำมันน้ำนมเป็นที่นิยมใช้ปูรุส และปูรุกลิ่นในอาหารจีน ซึ่งน้ำมันงาที่ใช้ในอาหารจีนนี้มักจะเป็นน้ำมันงาสุก คือน้ำมันงาที่บีบจากงาคั่วสุก ซึ่งจะให้น้ำมันงากลิ่นหอมเรียกน้ำย่อยได้ดีกว่า น้ำมันงาดิบที่บีบจากงาดิบๆ ชาวไทยใหญ่ทางภาคเหนือของไทยใช้น้ำมันงาดิบในการปรุงอาหารเป็นหลักมานานแล้ว

ถึงแม่มีการบริโภคเมล็ดงาและน้ำมันงากันมานานแล้ว แต่การรับรู้เรื่องคุณประโยชน์อันมหาศาลของในรูปแบบเมล็ดพืช ที่อุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็ไม่เกิดขึ้นมาในวันนี้เอง โดยเฉพาะจะมีการรับรู้และปฏิบัติกันอยู่ในหมู่คนที่สนใจเรื่องสุขภาพ กินอาหารในแนวแมคโครไปโตกิ นักมังสวิรัติ และชาวชีวจิต เพราะวิทยาการสมัยใหม่ได้ชี้ให้เห็นว่าเมล็ดงาแม้จะมีขนาดเล็ก แต่กลับอุดมไปด้วยโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินที่ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง นอกจากนั้นเมล็ดงาถูกนึ่งน้ำมันที่เป็นน้ำมันชนิดที่ช่วยป้องกันและต้านทานโรคร้ายที่มนุษย์ในยุคนี้กำลังเผชิญอยู่นั่นก็คือ โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง ได้อย่างดี จึงทำให้งาและเมล็ดงาเป็นที่สนใจและบริโภคกันมากขึ้นตามลำดับ

ถึงกระนั้นก็ตาม การใช้ประโยชน์จากงา โดยเฉพาะน้ำมันงาซึ่งมีคุณประโยชน์มากมาย ก็ยังมีอยู่อย่างจำกัด น้ำมันงา นอกจากการบริโภคโดยตรงแล้ว น้ำมันงายังใช้ดูแลเส้นผม บำรุงผิวพรรณได้อย่างดีเยี่ยม ใช้นวดตัวช่วยบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อทรงตัว ไม่เที่ยวyan สดใส ดูอ่อนเยาว์ น้ำมันงายังใช้ทำเครื่องสำอาง ทำสบู่ที่มีลีสวาย กลิ่นหอม พองนุ่มนวลน่าใช้ และอ่อนโยนมาก วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติดันบันจีสูสกิย์เดที่ได้นำเสนอเรื่องราวนอกด้วยประโยชน์ของเมล็ดงา และน้ำมันงา ซึ่งครอบคลุมทั้งเรื่องของประโยชน์ของเมล็ดงาและน้ำมันงา การปลูกงาโดยไม่ต้องใช้สารเคมี การบีบน้ำมันงาด้วยตนเอง และการลอกดันน้ำมันงาแบบพื้นบ้าน รวมไปถึงการใช้น้ำมันงาดูแลเส้นผมและผิวพรรณ การนวดตัวด้วยน้ำมันงา การทำสบู่น้ำมันงา รวมทั้งสูตรต่างๆในการใช้งานเป็นอาหาร เพื่อหวังว่าจะมีการทันมาใช้ประโยชน์จากงาและน้ำมันงากันอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น●