

เมล็ดงา

อาหารต้านทานโรค

บำรุงผิวพรรณ-ยาอายุวัฒน์ นำมั่นคง



ถึงแม้จะเป็นที่คุ้นเคยกันมานาน ดังปรากฏเรื่องราวในนิทานตากันยายที่ให้ หลานฝ่าไร้ทั่วไป หรอดังในสุภาษิตที่ว่า กว่าถ้าจะสุกแก่ใหม่ แต่ดูเหมือนว่า คนไทยจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับเมล็ด พิชเมล็ดเล็กๆ ชนิดนี้ เมื่อเปรียบเทียบ กับเมล็ดพืชหรือซุกพืชอื่นๆ อย่างเช่นข้าว แต่อย่างน้อยก็คงไม่มีใครไม่รู้จัก หรือ ไม่เคยกินงาน แม้แต่เด็กๆ ก็คงต้องเคย กินงานกัน บ้างไม่ใช่จะเป็นงานหารองด้ำ ก็ตาม เพราะงานจะถูกใช้เป็นส่วน ประกอบในการปรุงรส ปรุงกลิ่นอาหาร หวาน และขนมคบเคี้ยว ให้หอมหวานท่าน อันเนื่องมาจากกลิ่นหอมไม่เหมือนใครของ เมล็ดงาเมื่อถูกความร้อน

ความที่มันเป็นเพียงส่วนปรุง แต่นี้เอง ที่อาจทำให้คนไทยเราไม่ค่อย ได้สนใจเท่าที่ควร ตามตำรายาไทยนั้น

ในเมล็ดงาเมล็ดเล็กๆ นี้อัดแน่นไปด้วยสารสำคัญ

และสารอาหารมากหลายชนิด

ที่เป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รวมทั้งยังสามารถป้องกันรักษาโรคร้ายแรงหลายโรค

ที่มุ่งเน้นในยุคนี้ก่อให้เกิดภัยร้ายร่างกาย

โรคไข้หวัดอุดตันใน เส้นเลือด โรคหัวใจ โรค慈悲ริบ

ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

กล่าวถึงสรรพคุณของงาไว้น้อยมาก โดย กล่าวไว้เพียงว่ามีสมันฝาดหวานชม บำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ ทำให้ดีกว่า

ซึ่งผิดกับหลายชาติในโลก ที่ได้ให้ความสำคัญและให้ความสนใจ ให้ประโยชน์จากเมล็ดงามนานแล้ว กับกัน ว่าชาวอียิปต์โบราณรู้จักการใช้ ประโยชน์จากการมากกว่า 4,000 ปีมาแล้ว ชาวรามันที่โบราณถือว่าเมล็ดงาเป็น พันธุ์พืชอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นสัญลักษณ์ของ ความโชคดี โดยเฉพาะชาวจีนที่ให้ค่า การกินงานนั้นมีค่าเหมือนกับการมีทรัพย์ซึ่ง

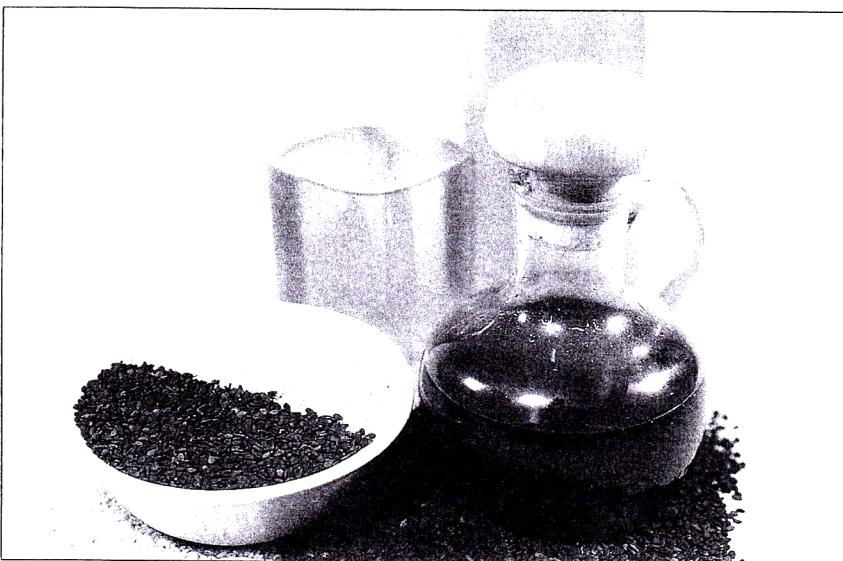
เป็นของมีค่าอย่างหนึ่งของชาวจีนเลย ที่เดียว และยังถือว่าเป็นยาอายุวัฒน์ การที่ชนชาติต่างๆ ให้คุณค่าแก่ไว้ต่างๆ นานา เช่นนั้น แสดงว่างานจะต้องให้คุณ ประโยชน์แก่ชนชาติเหล่านี้ไว้อย่างมาก มากจนต้องเปรียบเปรยหรือยกย่องดัง ข้อดีดัง

ตามตำราของชาวอินเดียได้ระบุ

ถึงสรรพคุณของงาไว้อย่างมากmany ว่า เมล็ดงาเป็นยาบำรุงร่างกาย กระตุ้น กำหนด บำรุงผิว ช่วยขับน้ำมัน ขับ ปัสสาวะ ขับน้ำ ช่วยรักษาโรคเก้าท์ โรคตา สมานกระเพาะลำไส้ แก้ท้องเสีย ให้ภายใน อกรักษาแผล ริดสิดวงหวาน แต่จะทำให้ เสมหะและดีกว่า น้ำจากนั้นตาม ตำราอยู่เรทของชาวอินเดียยังเน้นถึง คุณประโยชน์ของน้ำมันงานว่า ช่วยหล่อลิ่น บำรุงผิวหนัง บำรุงกระดูกและประสาท ช่วยทำให้จิตใจสงบ และแนะนำให้ นวดตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าด้วยน้ำมันงาน ในตอนเช้า

แต่เมล็ดงาและน้ำมันงากลับมา เป็นที่สนใจของชาวโลกและคนไทย จำนวนหนึ่ง ที่สนใจบริโภคอาหารเพื่อสุข ภาพ บรรลุนักษัตร์สุขภาพ หวานเมดครัวใบ โถติก ชาวชีวจิต เมื่อไม่ลับบ่มานี้เอง เพื่อความรู้จักกิจกรรมการสมัยใหม่ที่เผยแพร่ ความลับที่ซ่อนตัวอยู่ในเมล็ดงาอย่างมาก ให้เราเห็นว่า แท้ที่จริงแล้วในเมล็ดงา

**นอกจากสารอาหารและวิตามินแล้ว
 สิ่งที่มีมากในงาคือน้ำมัน
 งานเป็นพืชชนิดน้ำมัน ในเมล็ดงามน้ำมันถึง 35-57%
 ซึ่งเป็นน้ำมันที่เก็บไว้ได้นานไม่เหม็นหืน
 และไม่จับตัวแข็งเป็นก้อน ไขมันที่มีอยู่ในงา
 เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยควบคุมคลอเลสเทอรอล
 จึงช่วยป้องกันโรคหัวใจ และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด**



เมล็ดเม็ดเล็กๆนี้อัดแน่นไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหารมากหมายหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรง รวมทั้งยังสามารถป้องกันรักษา โรคหัวใจและหลอดเลือดที่มนุษย์ในยุคนี้กำลังเผชิญอยู่อย่าง เช่น โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เมล็ดงา อาหารบำรุงร่างกาย ต้านทานโรค

ในเมล็ดงา มีโปรตีนถึง 20 % ซึ่งเป็นโปรตีนที่จำเป็นสำหรับนักมังสวิรัติ ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ โดยทั่วไปนักมังสวิรัติจะได้รับโปรตีนจากถั่วเหลือง เป็นหลัก ซึ่งถั่วเหลืองนี้ให้โปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์ถึงหนึ่งเท่าตัว ตามปกติ

โปรตีนที่เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายนั้นประกอบไปด้วยกรดอะมิโนหลายชนิด ซึ่งมีอยู่เกือบครบทั้งในถั่วเหลือง จัด沓เพียงกรดอะมิโนที่จำเป็นตัวหนึ่งคือ เมทไธโอนีน ซึ่งมีอยู่น้อยในถั่วเหลือง แต่กลับมีมากในงา ดังนั้นถ้ากินถั่วเหลืองพร้อมกับงา เรายังจะได้โปรตีนครบถ้วน กรดอะมิโนเมทไธโอนีนนี้ยังมีมากในข้าวกล่องและข้าวโพด ชาวมังสวิรัติ หรือชาวแมคโครใบโอดิกจึงบริโภคข้าวกล่อง ถั่วเหลือง และงาเป็นหลัก ก็จะได้โปรตีนครบถ้วน สุขภาพร่างกาย ก็แข็งแรง

งานเป็นเมล็ดพืชเมล็ดเล็กๆ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินอย่างไม่น่าเชื่อ งานราดใหญ่เหล็กช่วยบำรุงเลือด ชาตุไโอดีนป้องกันโรคคอพอก ชาตุไโอดีนป้องกันโรคหัวใจ และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ลักษณะเป็นรูปผืนหนัง มีแผลเชี่ยมและฟองฟอร์สช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ไม่ทำให้เป็นตะคริวง่าย งานมีแผลเชี่ยมมากกว่าพืชผักอื่นๆถึง 40 เท่า มีฟองฟอร์สมากกว่าพืชผักถึง 20 เท่า แร่ธาตุทั้งสองตัวนี้มีความสำคัญในการเสริมสร้างกระดูกให้เจริญเติบโตแข็งแรง ดังนั้นจึงควรให้เด็กๆได้กินงาน จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง เจริญเติบโตสูงใหญ่ และเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนและผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาเรื่องโรคกระดูกเสื่อม จะช่วยได้มาก แต่ต้องกินควบคู่กับถั่วเหลืองเพื่อให้การดูดซึมแร่ธาตุทั้งสองชนิดนี้ดีขึ้น

งานเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ไม่ว่าจะเป็น บี 1 บี 2 บี 3 ซึ่งมีอยู่มาก และยังมี วิตามินบี 5 บี 6 บี 9 ในโอดิน โคลิน ไอโอนิสตอล กรดพาราอะมิโนแบนโซอิค ซึ่งล้วนเป็นวิตามินบีทั้งสิ้น งานมีวิตามินบี กีอบครนถ้วน จัดขาดกับแวดีวิตามินบี 12 ซึ่งมีในชีวิวและเต้าเจี้ยว วิตามินบีเหล่านี้ช่วยบำรุงประสาท ดังนั้นการบริโภคงานเป็นประจำจะช่วยให้นอนหลับ รวมถึงกระเพร่า ไม่อ่อนแปรลี้เหลี่ยม ป้องกันโรคเห็บ ชาหรือปวดเส้นตามตัวแขนขา การกินง่ายช่วยให้เจริญอาหารและห้องไม่ผูกอึกด้วย

น้ำมันงา ยาอายุวัฒนะ

นอกจากสารอาหารและวิตามินแล้ว สิ่งที่มีมากในงาคือน้ำมัน งานเป็นพืชน้ำมันในเมล็ดงามน้ำมันถึง 35-57% ซึ่งเป็นน้ำมันที่เก็บไว้ได้นานไม่เหม็นหืน และไม่จับตัวแข็งเป็นก้อน ไขมันที่มีอยู่ในงานเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยควบคุมคลอเลสเทอรอล จึงช่วยป้องกันโรคหัวใจ และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนโตรเจน (มิลลิกรัม)
ขาดำด้วน	1452	22.0	23.3	52.1	0.97	1.11	1.5
ขาขาวด้วน	90	13.0	26.1	64.2	0.83	1.54	5.0
น้ำมันงา	10	0.1	0.2	99.7	0.01	0.07	0.1
นมวัว	118	0.1	3.4	3.2	0.04	0.16	0.1

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กันยายน 2535

ในน้ำมันงา มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายชนิดหนึ่งคือ กรดໄโนแลอิค ซึ่งเป็นกรดที่จำเป็นต่อการสร้างฮอร์โมนที่ประโยชน์ต่อร่างกายในการขยายหลอดเลือด ลดความดันเลือด ป้องกันเกล็ดเลือดที่จะเกาะตัวกันเป็นลิ่ม เพราะถ้าเกาะตัวกันมากก็จะทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้เป็นโรคหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลว ถ้าไปอุดหลอดเลือดในสมองก็จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ช่วยควบคุมระดับคลอเรสเตอรอล และช่วยการตุนให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือด ที่เซลล์ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันโรคตัวสำคัญของร่างกาย ในน้ำมันงา ยังมีสารเชซามอลที่ช่วยป้องกันและต้านทานโรคมะเร็งด้วย

ในน้ำมันงา มีสารอาหารและวิตามิน เช่นเดียวกับเมล็ดงา แต่มีในปริมาณที่น้อย ที่มีมากก็คือวิตามินอี ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่เสียหายหรือหายนะร่างกาย ผิวหนัง สายตา และฟัน ทำให้ใช้เวลาเส้นผมก็ช่วยให้ผมดี เป็นกันไม่แห้งแตกปลาย

วิธีการบริโภค

เนื่องจากน้ำมันงา ของชาติและน้ำมันงา ว่ามีมากมากเพียงนี้แล้ว เราจึงควรหาน้ำมันงากันให้มากขึ้น ไม่จำเป็นว่าคุณต้องเป็นนักมังสวิรติหรือชาชีวิต ก็สามารถบริโภคได้

การบริโภคน้ำมันงา สามารถบริโภคได้ 2 ทาง คือ เมล็ดงา และน้ำมันงา ไม่ว่าจะเป็น ภาษาหรืองาดำก็ให้ประโยชน์ใกล้เคียงกัน แต่จะมีสารอาหารบางตัวมากกว่า เช่น แคลเซียม และตารอินเดียก็จะนุ่มนวลกว่า มีคุณสมบัติกว้างขวาง

การบริโภคเมล็ดงา น้ำมันงา คุ้นชินกันดีอยู่แล้ว คือนำเมล็ดงาไปคั่วให้สุก แล้วนำไปเป็นส่วนประกอบปูรุสปูรุ กลิ่นในอาหารต่างๆ แต่จะแนะนำให้ทำกันเป็นประจำก็ นำเมล็ดงาไปคั่วแล้ว บดให้ละเอียด และใช้โรยในข้าวกล่อง ที่หุงสุกในเม็ดที่เกรกินข้าว หรือใช้โรยในข้าวต้มหรือนำไปต้มกับข้าวต้ม เมล็ดงา คั่วบดนี้ยังสามารถนำไปโรยในอาหารหวานอื่น รวมทั้งเครื่องดื่มได้ด้วย แต่มีข้อแนะนำในการบริโภคก็คือ ไม่ควรกินมากเกินไป (คือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน) เพราะอาจทำให้ห้องเสียได้ ให้สังเกตดูว่าถ้ากินงาแล้วห้องเสีย ให้ลดปริมาณลงหรือกินแต่น้อย

ส่วนการบริโภคน้ำมันงานั้น ภัยน้ำมันงา 2 ชนิดคือน้ำมันงาดิน เป็นน้ำมันงาที่บีบจากดิน และน้ำมันงาสุก เป็นน้ำมันงาที่บีบจากงาที่คั่วสุก น้ำมันงาสุก จะมีสีน้ำตาลแดง มีกลิ่นหอมเป็นที่นิยมนำมาปูรุษาหาร ใช้เลือกอาหารเพื่อปูรุสปูรุ กลิ่นให้หอมช่วนรับประทาน จึงเป็นที่นิยมโดยเฉพาะในอาหารจีน และอาหารญี่ปุ่น ซึ่งน้ำมันงาที่ขายกันโดยทั่วไปในห้องตลาดมัก

จะเป็นน้ำมันงาสุก ส่วนน้ำมันงาดินนี้มีสีเหลืองแกมเขียว กลิ่นไม่หอมเท่า น้ำมันงาสุก น้ำมันงาดินนี้มีคุณสมบัติ ดีกว่าน้ำมันงาสุก ผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพหรือแนว แมคโครไบโอดิกส์ จะแนะนำให้บริโภคน้ำมันงาดินเป็นหลัก สามารถนำมาใช้ปูรุษาหารแทนน้ำมันพืชอื่นๆ แต่ราคายังสักหน่อย จึงไม่เป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายนัก ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันงาดินในการดูแลเส้นผมและผิวพรรณมากกว่า โดยใช้น้ำมันงาดิน ผสมและผิวหนัง โดยเฉพาะในหน้าหนาว จะช่วยไม่ให้ผิวหนังแตกหรือหยอดร้อน น้ำมันงาดินใช้ในการนวดตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย บำรุงผิวพรรณและเนื้อเยื่อ นอกจากนั้นน้ำมันงาดินยังสามารถนำไปเป็นส่วนผสมในการทำสูตร ซึ่งจะได้สูตรที่คุณภาพดีมุ่นน้ำดี นำใช้อุดมไปด้วยวิตามินอี

เห็นที่คนไทยเราควรจะต้องหันมาให้ความสนใจและน้ำมันงากันมากขึ้น ช่วยกันพัฒนาความรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากเมล็ดงา ของมีค่าใกล้ตัวที่มีอยู่ในห้องดินของเราเอง ไม่ต้องเห่อใช้น้ำมันพืชที่มาจากต่างประเทศให้เปลืองสตางค์ หันมาบริโภค ข้าวกล่องถ้วยเหลืองกันให้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรง สติปัญญาดี ไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมให้เปลืองเงิน โรคภัยที่เจ็บก็ไม่มาเยือน ไม่ต้องรอให้เป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ กันเดียวกันแล้วต้องมาเจ็บล่างพิช เมื่อถึงตอนนั้นอาจจะสายเกินไปแล้วก็ได้

เอกสารอ้างอิง “งานอาหารด้านทันทนาโรค” พิมพ์โดย ธรรมทศน์สมาคม “สุขภาพดีด้วยสมุนไพรใกล้ตัว” โครงการสมุนไพรเพื่อการพัฒนาองค์ ที่พิมพ์โดย สนพ.ประพันธ์สถาบัน เมษายน 2540 “หลักแมคโครไบโอดิกส์” เขียนโดย เออร์เมน โออารา แปลโดย มัทนี เกษกมล พิมพ์โดย สนพ.สาระ