



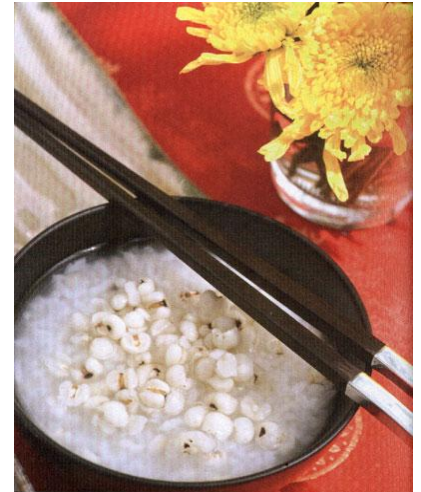
**** Happy & Health ****

"ลูกเดือย" ธัญพืชเพื่อสุขภาพ

"ทำไมคุณย่าถึงชอบต้มลูกเดือยร้อนๆ ไว้ทานทุกเช้าล่ะครับ"

เจ้าหลานชายตัวน้อยเอ่ยถามคุณย่า เพราะถึงแม้เขาจะคุ้นเคยดีกับการกินลูกเดือย ทั้งลูกเดือยต้มหรือลูกเดือยที่เป็นส่วนผสมหนึ่งในน้ำอาร์.ซี. ที่คุณย่าชอบทานก็ตามที แต่ก็ยังอดสงสัยไม่ได้ว่าเจ้าลูกเดือยเมล็ดกลมๆ นี้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

คุณย่าจึงเล่าถึงสรรพคุณดีๆ ของลูกเดือยว่า....



- **คุณค่าทางอาหาร** ลูกเดือยมีฟอสฟอรัสอยู่ในปริมาณสูง จึงช่วยบำรุงกระดูก รองลงมา มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีวิตามินบีหนึ่งมาก ซึ่งช่วยแก้ปัญหาเหน็บชา อีกทั้งยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายสูง จึงมีสรรพคุณในการบำรุงกำลัง และเหมาะสำหรับคนไข้พักฟื้น

- **คุณค่าทางยา** ใช้ชงเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน บำรุงไต กระจายอาหาร ม้าม รวมทั้งบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

นอกจากนี้ ในตำรายาจีนยังใช้ลูกเดือยบดผสมข้าว ต้มเป็นข้าวต้มกินทุกวันเพื่อบำรุงกำลัง ช่วยหล่อลื่นกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อ่อนน้ำ ปวดข้อเรื้อรัง ทั้งยังเชื่อว่าการรับประทานลูกเดือยต้มน้ำตาลสามารถที่จะแก้อ่อนในได้อีก

"นอกจากลูกเดือยจะทำเองได้ง่ายๆ ที่บ้านแล้ว ยังเป็นอาหารที่เหมาะกับผู้สูงอายุและคนทุกวัยอีก รู้แบบนี้ ผมต้องขอเติมอีกชามแล้วล่ะครับ" หลานชายตัวน้อยพูดพร้อมยื่นชามใบเดิมให้คุณย่าทันที



ลูกเดือย ยาอายุวัฒนะ

ธัญพืชเมล็ดกลมๆ เล็กๆ นี้ อัดแน่นด้วยคุณภาพของสารอาหารที่มีประโยชน์ บำบัดโรคได้สารพัด จนชาวจีนยกให้เป็น ยาอายุวัฒนะอีกชนิดหนึ่งทีเดียว

ในตำรายาจีนบอกไว้ว่า ลูกเดือย ซึ่งมีรสจืดนั้นมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ช่วยบำรุงกำลัง หล่อลื่นกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงปอด ม้าม ตับ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย แก้ทางเดินหายใจ เหน็บชา แก้ปวดเข่า ปวดข้อ ไขข้ออักเสบ แก้ช้ำกระดูก บวมหน้า ปอดอ่อนแอไอเป็นเลือด ผิที่ลำไส้ แก้อาการตกขาวผิดปกติ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงเส้นผมและผิวหนัง แก้อ่อนในกระหายน้ำ ลดการเกิดกระ รักษาโรคหูด ลดการ เกิดมะเร็ง เพราะมีสารคอกซีโนไลด์ (coxenolide) ที่มีสรรพคุณในการยับยั้งการเกิดเนื้องอก

ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ว่าสารคอกซีโนไลด์ในเมล็ดเดือยมีสรรพคุณในการยับยั้งการเจริญของเนื้องอก และพบว่าสารสกัดด้วยน้ำหรือตัวทำละลายอินทรีย์ จากรากหรือเมล็ดเดือยมีฤทธิ์ทำให้การหมุนเวียนของเลือดที่ผิวหนังดีขึ้น ทำให้เส้นผมงอกงามดี

ผลการทดลองการรักษาโรคหูดที่มักจะเป็นเรื้อรัง ก็ช่วยยืนยันสรรพคุณของลูกเดือย โดยการทดลองในคนไข้ 23 ราย ให้กินลูกเดือย 60 กรัม ต้มรวมกับข้าวรับประทานวันละ 1 ครั้ง ติดต่อกันจนกว่าจะหาย หลังจากกินลูกเดือยติดต่อกัน 7-76 วัน ได้ผลหายขาด 11 ราย อาการดีขึ้น 8 ราย ไม่ได้ผล 6 ราย ซึ่งอาจเป็นเพราะสารจากลูกเดือย มีฤทธิ์ ทำให้เลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนังดีขึ้น หรือจากฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกนั่นเอง

เหตุที่ลูกเดือยมีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีปริมาณโปรตีน 13.84% คาร์โบไฮเดรต 70.65% เยื่อใย 0.23% ไขมัน 5.03% แร่ธาตุต่างๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยบำรุงกระดูก มีอยู่ในปริมาณสูง รวมทั้งวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 โดยเฉพาะวิตามินบี 1 มีในปริมาณมาก (มีมากกว่าข้าวกล้อง) ซึ่งช่วยแก้โรค เหน็บชาด้วย

ยังคง..คุณค่ายังไม่หมดเท่านี้ เพราะลูกเด็ดยังมีกรดอะมิโนทุกชนิดที่สูงกว่าความต้องการตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก ยกเว้นเมทไธโอนีนและไลซีน เช่น มีกรดกลูตามิกในปริมาณมากตามด้วยลูซีน, อลานีน, โพรลีน วาลีน, ฟินิลอลานีน, ไอโซลูซีน และอาร์จินีนลดหลั่นลงมา

แกมลูกเด็ดยังมีกรดไขมันจำเป็นชนิดที่ไม่อิ่มตัวด้วย เช่น กรดโอเลอิก และกรดลิโนเลอิก รวมแล้วถึง 84% และเป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัว คือ ไขมันอิ่มตัว คือน้ำมันมะพร้าว และสเตียริก เพียง 16% เท่านั้น

เห็นมั้ยว่า ลูกเด็ยเป็นอาหารคุณภาพคับเม็ดจริงๆ เพราะให้ทั้งพลังงาน ไขมัน แร่ธาตุ และกรดที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างยอดเยี่ยม

ลูกเด็ยจึงเป็นอาหารบำรุงกำลังชั้นดี เหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย เด็กๆที่รับประทานลูกเด็ยเป็นประจำ จะช่วยบำรุงกล้ามเนื้อและกระเพาะอาหาร สตรีหลังคลอดควรรับประทานลูกเด็ยเพื่อบำรุงเลือด และผู้สูงอายุที่รับประทานลูกเด็ยจะช่วยบำรุงการทำงานของไต

เหตุที่ลูกเด็ยมีคุณค่าทางโภชนาการสูงดังกล่าวแล้ว คนจีนส่วนใหญ่ จึงนิยมนำมาบดผสมข้าวต้มกินทุกวัน

นอกจากนี้ ลูกเด็ยยังนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด รวมไปถึงทำเป็นอาหารเสริมหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอีกด้วย

ลูกเด็ยเป็นธัญพืชที่หาซื้อได้ง่าย มีขายกันทั่วไป ใครใคร่รับประทานแบบไหนก็เลือกซื้อหากันตามชอบใจ

ที่มา : นิตยสารชีวจิต <http://variety.mcot.net/V3494>

หนังสือธรรมลีลา โดยบัวบัว) <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=17122>

สืบค้นโดย : ส่วนมาตรฐานและพัฒนากิจการจัดเก็บภาษี 4 สำนักมาตรฐานและพัฒนากิจการจัดเก็บภาษี 2