

“โมโรเฮยะ” (Moroheiya) ราชาแห่งวิตามิน

จอย ผิวสะอาด

คำสำคัญ ผักเพื่อสุขภาพ วิตามิน โมโรเฮยะ

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในแต่ละวันร่างกายต้องการอาหารครบทั้ง 5 หมู่ อาหารแต่ละชนิดให้คุณค่าแตกต่างกันไป อาหารจาก "ผัก" จึงมีประโยชน์และให้คุณค่ากับร่างกายมากมาย รวมถึงวิตามินต่างๆ ในผักนั้นยังช่วยป้องกันโรค ส่งผลให้ผิวพรรณสดใส อีกทั้งยังมีคุณค่าทางยาแฝงด้วย นอกจากวิตามินแล้วสิ่งสำคัญที่พบมากในผักทุกชนิดคือ "ใยอาหาร" (Fiber) ซึ่งเป็นส่วนที่ย่อยไม่ได้และไม่ให้พลังงาน แต่เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการมาก ใยอาหารจะช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและช่วยในการขับถ่ายให้สะดวกขึ้น ในปัจจุบันวิถีการกินผักเพื่อสุขภาพ หรือการกินผักปลอดสารพิษ กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งนายสัตวแพทย์สิทธิศักดิ์ เหมืองสิน ผู้จัดการบริษัท ภูเก็ท เป้าฮือ ฟาร์มและภัตตาคารเปิดเผยว่า ขณะนี้ประเทศไทยได้นำผักชนิดหนึ่ง เข้ามาทำการทดลองปลูก ซึ่งเป็นผักที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร จนได้ชื่อว่าเป็น ราชาแห่งวิตามิน ผักที่ว่าคือ “โมโรเฮยะ” (Morocheiya)

มีสารอาหารประเภทใดใน “ โมโรเฮยะ ”

โมโรเฮยะ (Moroheiya) มีสารอาหารประเภทเบต้าแคโรทีน มากกว่าผักโขมถึง 3 เท่า ขณะที่วิตามินเอ บี 1 บี 2 และวิตามินซี มากกว่าแครอท บร็อคโคลี่และผักโขมรวมกัน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารประเภทโปแตสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และเส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำในปริมาณสูงมากเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงได้ชื่อว่ารามาแห่งวิตามิน โมโรเฮยะมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอียิปต์ แต่เป็นที่นิยมบริโภคของชาวญี่ปุ่นเป็นอย่างมาก เพราะวิตามินและแร่ธาตุในผักโมโรเฮยะจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและกำจัดอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ด้วย นอกจากนี้เส้นใยอาหารของโมโรเฮยะยังช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วน ลดเบาหวาน และป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต้นโมโรเฮยะนี้มีลักษณะคล้ายกับต้นกระเพรา แต่ส่วนโคนของใบจะมีแกนขนาดเล็กๆ แยกออกมา 2 ข้างคล้ายกับหางของแมลง สามารถปลูกได้ดีในอากาศร้อน เก็บเกี่ยวผลผลิตได้ตั้งแต่อายุประมาณ 2 เดือน หลังจากนั้นจะเริ่มมีผักซึ่งเมื่อแก่จัดอายุประมาณ 6 เดือน จะสามารถเก็บมาใช้เป็นเมล็ดพันธุ์ต่อไปได้ (เดลินิวส์ วันเสาร์ที่ 5 เมษายน 2546 หน้า 34) นอกจากโมโรเฮยะแล้ว ผักพื้นบ้านของไทย เช่น กระถิน กระเทียม มันเทศ ฟักทอง แครอท ผักใบเขียว พริก มะเขือเทศ และหัวหอม ฯลฯ ก็มีวิตามินและแร่ธาตุ ไม่น้อยไปกว่าโมโรเฮยะ และยังมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแฝงอยู่ด้วย



รูปที่1. ผักโมโรเฮยะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Corchorus oleratus* L. หรือที่รู้จักในชื่อ Jew's mallow
ชาวญี่ปุ่นเรียก โมโรเฮยะ(Moroheiya)

MOROHEIYA NUTRITIVE VALUE

Mineral content verified by the Association for Food and Public Health,Japan (100g)

	Potassium	Calcium	Phosphorous	Iron	Carotene	VitaminA	VitaminB1	VitaminB2	VitaminC
Moroheiya	920mg	410mg	98mg	2.7mg	10826 µg	6015IU	0.72mg	4.95mg	62mg
Parsley	810mg	190mg	55mg	9.3mg	7500 µg	4200IU	0.20mg	0.24mg	200mg
Spinach	740mg	55mg	60mg	3.7mg	3100 µg	1700IU	0.13mg	0.23mg	65mg
Broccoli	530mg	49mg	120mg	1.9mg	720 µg	400IU	0.12mg	0.27mg	160mg
Chive	450mg	50mg	32mg	0.6mg	3300 µg	1800IU	0.06mg	0.19mg	25mg
Carrot	400mg	39mg	36mg	0.8mg	7300 µg	4100IU	0.07mg	0.05mg	6mg
Pumpkin	370mg	24mg	37mg	0.6mg	850 µg	470IU	0.10mg	0.08mg	39mg
Asparagus	270mg	21mg	50mg	0.6mg	340 µg	190IU	0.13mg	0.16mg	12mg

รูปที่2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของโมโรเฮยะ เทียบกับผักชนิดต่างๆ

ที่มา:สมาคมควบคุมความสะอาดด้านอาหาร และโภชนาการของญี่ปุ่น (อ้างถึงโดยบริษัทนิคเคินฟู้ดส์ จำกัด) และสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน, 2543

จากคุณค่าและวิตามิน ในผักโมโรเฮยะที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ในปัจจุบันมีการนำผักโมโรเฮยะ มาผลิตหรือใช้เป็นส่วนผสมประกอบในอาหารต่างๆมากขึ้น เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโมโรเฮยะผสมไซวีต ผงโมโรเฮยะสำหรับทำอาหารและเบเกอรี่ ชาโมโรเฮยะ บะหมี่อบแห้งโมโรเฮยะ ลูกกี้โมโรเฮยะและ บิสกิตโมโรเฮยะ วิตามินในโมโรเฮยะหรือผักต่างๆ ถือเป็นสารอินทรีย์ที่สำคัญต่อชีวิต (Vita for life) แม้ว่าร่างกายจะต้องการวิตามินในปริมาณน้อย แต่ก็มีผลความจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท และ

อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายนับตั้งแต่การหายใจของเซลล์ การนำโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ไปใช้ในการสร้างเนื้อเยื่อ และผลิตพลังงานสำหรับดำรงชีวิต วิตามินจึงเป็นตัวจักรเล็กๆ แต่มีความสำคัญยิ่ง ซึ่งร่างกายจะขาดเสียมิได้ และนอกจากความสำคัญของใยอาหารที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าสามารถช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและช่วยในการขับถ่ายให้สะดวกแล้วนั้น ใยอาหาร (Fiber) ยังมีคุณประโยชน์กับร่างกายด้านอื่นๆ อันได้แก่

คุณประโยชน์ของการบริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูง

1. ใยอาหารกับโรคท้องผูก

การบริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยลดปัญหาอาการท้องผูก เพราะใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณกากอาหารทำให้กากอาหารนุ่มและช่วยลดเวลาที่กากอาหารเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ใหญ่ ส่วนใยอาหารที่ละลายน้ำพวกเฮมิเซลลูโลสจะช่วยดูดซับน้ำในทางเดินอาหารทำให้กากอาหารนุ่มและช่วยลดเวลาที่กากอาหารเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ใหญ่เช่นเดียวกัน

2. ใยอาหารกับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยเฉพาะใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำเช่น รำข้าวสาลี เซลลูโลส

3. ใยอาหารกับโรคอ้วน

การบริโภคอาหาร ที่มีใยอาหารมากจะให้พลังงานน้อย อาหารที่มีใยอาหารต่ำโดยเฉพาะน้ำตาลมีผลต่อการกระตุ้นศูนย์ควบคุมการอิ่มได้น้อยมาก เนื่องจาก บริโภคง่ายและรวดเร็วทำให้บริโภคได้มาก ใยอาหารช่วยในการลดน้ำหนักได้เนื่องจากใยอาหารที่ละลายน้ำจะกลายเป็นเจลเพิ่มความหนืดและการเกาะตัวของสารในกระเพาะอาหารทำให้ผู้บริโภครู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และอิ่มนานทำให้กระเพาะอาหารว่างช้าลง

4. ใยอาหารกับโรคไตเรื้อรัง

ใยอาหารที่เป็นเฮมิเซลลูโลส สามารถลดระดับสารยูเรีย (BUN) และสารครีเอตินิน(Creatinine) ในเลือดของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้ร้อยละ 11-19 และสามารถเพิ่มการขับถ่ายสารไนโตรเจนออกทางอุจจาระได้ร้อยละ 39 ช่วยลดการสังเคราะห์แอมโมเนียได้ถึงร้อยละ 30 และจะช่วยลดอาการยูรีเมีย (uremia) ซึ่งเป็นอาการของโรคไตวาย มีของเสียคั่งในเลือดจนเป็นพิษ จากของเสียนั้น ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้ นอกจากโรคที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การบริโภคผักที่มีใยอาหารสูงยังสามารถช่วยป้องกัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการย่อยและดูดซึม แลคโตสได้ดีขึ้น นอกเหนือจากวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารแล้ว ในผักยังมีสารสุขภาพ อื่นๆ ที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายเช่น น้ำมันระเหยแอนติไบโอติกธรรมชาติ ฮอว์โมน ธาตุสี(pigment)จำพวกคลอโรฟิลล์ ไบโอฟลาโวินอยด์(bio-flavonoids) โดยคลอโรฟิลล์เพกติน(pectin)และแอนโทไซอันส์ (anthocyanins) ช่วยป้องกัน

ร่างกายจากรังสีและสิ่งปนเปื้อนที่มากับอากาศ และชะลอความแก่ได้ เชื่อกันว่าสารเหล่านี้เป็นเหมือนยาอายุวัฒนะทำให้สุขภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น

ผักโมโรเฮยะเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเบต้า-แคโรทีน และเส้นใยอาหารสูงจึงช่วยในเรื่องการป้องกันมะเร็งและโรคในผู้สูงอายุได้ดี ทั้งยังมีแคลเซียมมากไม่แพ้ผักชนิดอื่นและอุดมไปด้วยวิตามินชนิดต่างๆ ดังนั้น ผักโมโรเฮยะถือเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ ผู้บริโภคควรปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภค โดยหันมาบริโภคผักเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น และควรรับประทานผักให้หลากหลายชนิด เป็นประจำ เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรงตลอดไป และสอดคล้องกับหลักการที่นักวิชาการสมัยใหม่เรียกว่า “balanced diet”

เอกสารอ้างอิง

นิดดา หงส์วิวัฒน์. ทวีทอง หงส์วิวัฒน์และสุภาพรพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2548. 320 หน้า.

มณฑชัย เศษสังกรานนท์. เทคโนโลยีชีวภาพกับวิถีไทยสู่ครัวโลก : การใช้ประโยชน์จากกากข้าวหมักในผลิตภัณฑ์คุกกี้. **เกษตรแปรรูป**. ส.ค.- ก.ย., 2548, ปีที่ 3, ฉบับที่36, หน้า 82-85.

โมโรคเฮยะ. 2006. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่12 มิถุนายน 2549] เข้าถึงได้จาก :

http://digital.lib.kmutt.ac.th/news_content.php?n_id=163.

โมโรเฮยะ. 2006. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่13 มิถุนายน 2549] เข้าถึงได้จาก :

http://www.harmonylifeinter.com/thai/product_farm.html

โมโรเฮยะ. 2006. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่13 มิถุนายน 2549] เข้าถึงได้จาก :

<http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9480000047375>

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

E-mail joy@dss.go.th

โทรศัพท์ 0 2201 7250

23 มิถุนายน 2549