"แก่นตะวัน" สุดยอดพืชมหัศจรรย์สารพัดประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2557

ไม่ใช่แค่คนที่ชอบปลูกต้นไม้ หรือสนใจสมุนไพรเพียงเท่านั้นจะรู้จัก "ต้นแก่นตะวัน" เพราะปัจจุบันนี้ "แก่นตะวัน" กำลังเป็นที่ต้องการของตลาดทั่วโลก เนื่องจากได้ชื่อว่าเป็นพืชสารพัดประโยชน์ เราไปดูกันซิว่า "แก่นตะวัน" เป็นพืชประเภทไหน และความมหัศจรรย์ของ "แก่นตะวัน" มีอะไรบ้าง

สำหรับ **"แก่นตะวัน"** นั้น เรียกได้หลายชื่อทั้ง **"ทานตะวันหัว"** และ **"แห้วบัวตอง"** มีชื่อภาษาอังกฤษว่า เยรูซาเล็ม อาร์ติโช้ก (Jerusalem artichoke) บางทีก็เรียกว่า ซันโช้ก (sunchoke) ส่วนชื่อวิทยาศาสตร์คือ Helianthus tuberosus L. เป็นพืชดอกในตระกูลทานตะวัน ซึ่งมีต้นกำเนิดในตอนใต้ของประเทศแคนาดา และตอนเหนือของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีอากาศค่อนข้างหนาวเย็น แต่มีความทนทานต่อสภาพภูมิอากาศ จึงสามารถปลูกได้ดีในเขตร้อน และเขตกึ่งหนาวอย่างทวีปยุโรป ทำให้ต้น "แก่นตะวัน" เป็นที่รู้จักในหลาย ๆ ภูมิภาค

โดยลักษณะต้นของ **"แก่นตะวัน"** จะสูงประมาณ 1.5 ถึง 2 เมตร มีขนตามกิ่งและใบ ส่วนดอกของ "แก่นตะวัน" มีสีเหลืองสดใสคล้ายกับดอกบัวตอง และทานตะวัน แต่ขนาดจะเล็กกว่ามาก นอกจากนี้ "แก่นตะวัน"

ยังมีหัวใต้ดินคล้ายมันฝรั่งไว้สำหรับเก็บสะสมอาหาร ซึ่งที่หัวของแก่นตะวันนี่เอง ที่จัดว่ามีสรรพคุณดีเยี่ยม

นั่นก็เพราะที่ส่วนหัวของ "แก่นตะวัน" จะมีสารอินนูลิน (Inulin)
ที่เต็มไปด้วยน้ำตาลฟรักโตสโมเลกุลยาว จึงเป็นพืชพรีไบโอติกที่มีเส้นใยสูงมาก หากรับประทานเข้าไป
สารดังกล่าวจะไปช่วยดักจับยึดไขมันในเส้นเลือด ไม่ว่าจะเป็นคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ หรือ LDL
ที่เรารับประทานเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปทิ้งออกทางอุจจาระ
จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เป็นอย่างดี

และถ้าใครที่ไม่ค่อยแข็งแรงเพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ "แก่นตะวัน"
ก็ถือเป็นสมุนไพรที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดีขึ้น
เพราะอินนูลินจะไปช่วยลดปริมาณแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น โคลิฟอร์ม (Coliforms)
และ อี.โคไล (E.Coli) ในขณะเดียวกัน "แก่นตะวัน"
ก็จะไปเพิ่มการทำงานของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือ บิฟีโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria)
และแลคโตบาซิลัส (Lactobacillus) ให้เจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ใครที่อยาก**ลดความอ้วน "แก่นตะวัน"**
ก็เป็นหนึ่งในตัวช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี
โดยก่อนหน้านี้มีผู้ทดลองวิจัยให้หนูทานอาหารผสมอินนูลินนาน 3 สัปดาห์ และพบว่า
น้ำหนักตัวของหนูลดลงจากเดิมถึง 30% เลยทีเดียว ซึ่งหากคนรับประทานแก่นตะวันซึ่งมีอินนูลินสูงเข้าไป
ก็จะช่วยเรื่องการลดน้ำหนักตัวได้เช่นกัน เพราะร่างกายเราไม่สามารถย่อยสารเส้นใยอินนูลินได้
ทำให้สารดังกล่าวตกค้างอยู่ในระบบทางเดินอาหารหลายชั่วโมง จึงทำให้ผู้รับประทาน "แก่นตะวัน" เข้าไป
ไม่รู้สึกหิว และทานอาหารได้น้อยลงนั่นเอง

ส่วนผู้ที่ไม่อยากเป็นโรคเบาหวาน **การรับประทาน "แก่นตะวัน"**
ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้ เพราะ "แก่นตะวัน" มีแคลอรี่ต่ำ และไม่ไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด
โดยมีงานวิจัยระบุว่า คนที่ทานอินนูลินจะมีโอกาสเป็นเบาหวานน้อยกว่าคนที่ทานน้ำตาลถึง 40% เลยทีเดียว

สำหรับสรรพคุณอื่น ๆ ของ "แก่นตะวัน" ก็มีอย่างเช่น

- ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
- ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง
- แก้อาการท้องเสีย ท้องผูก

- ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้
- ลดกลิ่นปากจากเชื้อแบคทีเรีย
- ป้องกันพิษของโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว
- ป้องกันอาการภูมิแพ้ และการแพ้อาหาร โดยเฉพาะในเด็ก
- กระตุ้นการดูดซึมแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะแคลเซียม และธาตุเหล็ก

ฯลฯ

เห็นสรรพคุณของ "แก่นตะวัน" มากมายขนาดนี้แล้ว ก็คงอยากจะลองรับประทานกันบ้างแล้วใช่ไหมล่ะ โดยเราสามารถทาน "แก่นตะวัน" ได้ทั้งแบบสด ๆ เหมือนกับผักสลัดทั่ว ๆ ไป รสชาติจะออกคล้าย ๆ แห้วและมันแกว หรือจะนำไปปรุงสุกเป็นอาหารหลากหลายเมนูก็ย่อมได้
หรือหากใครจะลองนำหัวแก่นตะวันไปตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำไปอบ ป่นเป็นผงเล็ก ๆ ไปผสมกับแป้งทำขนม คุ้กกี้ ก็จะได้ขนมรสอร่อย แถมยังมีกลิ่นหอม
และมีปริมาณอินนูลินจำนวนมากซึ่งดีต่อสุขภาพด้วย

และนอกจาก "แก่นตะวัน" จะเป็นพืชที่ให้คุณค่าทางอาหารสูงแล้วแล้ว ยังเป็นพืชที่มีประโยชน์ในด้านพลังงานทางเลือกอีก โดยหากนำหัวสดแก่นตะวัน 1 ตัน ไปหมักด้วยเชื้อยีสต์ จะได้แอลกอฮอล์ไปกลั่นเป็นเอทานอลที่บริสุทธิ์ 99.5% ได้ถึง 100 ลิตร ซึ่งมากกว่าอ้อย 1 ตัน ที่จะให้ปริมาณเอทานอลเพียง 75 ลิตร ดังนั้นแล้ว หากมีการพัฒนาปรับปรุงประสิทธิภาพการหมัก และกรรมวิธีต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เชื่อได้เลยว่า "แก่นตะวัน" จะกลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญอย่างยิ่งในไม่ช้า

แหม...ประโยชน์ครบเซตอย่างนี้ ไม่น่าแปลกใจเลยว่า ทำไมคนทั่วโลกถึงยกให้ "แก่นตะวัน" เป็นสมุนไพรมหัศจรรย์จริง ๆ

ขอบคุณที่มา กระปุก.คอม

เรื่องที่เกี่ยวข้อง • ขั้นตอนปลูกแก่นตะวัน ปลูกง่าย โตไว ราคาดี

tags: แก่นตะวัน, สมุนไพรลดความอ้วน, สมุนไพรลดเบาหวาน, ลดความอ้วน, คุมเบาหวาน