

หัวบุก..... สมุนไพร...ลดความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2552

หัวบุก สมุนไพรลดความอ้วน

หัวบุกหรือคอนยัค เป็นพืชล้มลุกคล้ายพืชตระกูลมัน มี **สารกลูโคแมนแนน** ที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว เพราะพองตัวได้นานถึงครึ่งชั่วโมง และช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลในร่างกาย หัวบุกไม่ทำให้พลังงานแต่การวิจัยพบว่า หัวบุกมีส่วนช่วยในเรื่องลดความอ้วนน้อย หัวบุกมักจะถูกแปรรูปเป็นเส้นใยขุ่นคล้ายวุ้นเส้น หรือก้อนลูกเต๋าลูกเล็ก ๆ นำมาผสมกับเครื่องต้ม

การใช้บุกเป็นอาหารลดความอ้วน

บุกที่รับประทานได้มีเพียง 3 สายพันธุ์ โดยเฉพาะชนิดที่นำมา เป็นอาหารสำหรับลดความอ้วน คือ **A. oncophyllus** หรือ **บุกไซ** สาเหตุ ที่เรียกเป็นบุกไซ คือ มีลักษณะพิเศษมีไข่อยูตามลำต้นที่สายพันธุ์อื่นของบุก ไม่มี พบมากที่จังหวัดลำปาง พะเยา ตาก เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรี และประจวบคีรีขันธ์

สารสำคัญที่พบในบุก ที่สามารถเป็นอาหารลดความอ้วน คือ **“กลูโคแมนแนน” (glucomannan)** เป็นสารโมเลกุลใหญ่ (polysaccharides) ที่ประกอบด้วยน้ำตาล 2 ชนิด คือ **ดี-กลูโคส (D-glucose)** และ **(D-mannose)** เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในรูปของใยอาหาร (dietary fiber) เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบอินโดจีน เช่น **ไทย ลาว เขมร เวียดนาม อินโดนีเซีย** เป็นต้น

ในประเทศญี่ปุ่น จะถือว่าการบริโภคบุกเป็นประเพณีที่สืบทอด กันมานานปี เรียกว่า **“Konjac” (คอนจัค)** และรวมถึงประเทศอื่นๆ ในแถบ ยุโรปและอเมริกา เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมันตะวันตก ฯลฯ ในขณะที่ ประเทศไทยเรียกพืชชนิดนี้ว่า **“บุก”** หรือ **“กะบุก”** และนิยมรับประทานใน รูปของยาเม็ดก่อนอาหารจะทำให้กินอาหารได้น้อย เพราะมีคุณสมบัติของ กลูโคแมนแนนที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การพองตัวในน้ำได้มาก

คุณค่าทางอาหารของบุก

จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของวุ้นบุก พบว่า วุ้นบุกไม่มี คุณค่าการให้พลังงานแคลอรีแก่ร่างกาย เนื่องจากไม่มีการย่อยสลายเป็น น้ำตาลในร่างกาย และไม่มียิวตามิน ไม่มีแร่ธาตุหรือสารอาหารใดๆ ที่เป็นประโยชน์ในระบบการสร้างเซลล์ของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเทียบคุณค่า ทางอาหารของวุ้นบุกกับข้าว พบว่า ข้าวมีแคลอรีสูงกว่าวุ้นบุกถึง 10 เท่า

ข้อควรระวังในการบริโภควุ้นบุก

เนื่องจากวุ้นบุกสามารถขยายตัวได้มาก ไม่ต่ำกว่า 20 เท่า ของ เนื้อวุ้นแห้ง ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภควุ้นบุกภายหลังอาหาร ควรบริโภคก่อน อาหารไม่น้อยกว่า 30 นาที แต่การบริโภคอาหารที่ผลิตจากวุ้น เช่น **เส้นวุ้น และวุ้นก้อน** หรือแท่งนั้น บริโภคเป็นอาหารมื้อใด เพราะได้มานกรมวิธี ซึ่งวุ้นได้ขยายตัวก่อนแล้ว การที่วุ้นหรือก้อนวุ้นจะพองตัวได้อีกนั้น จะเป็นไปได้ในน้อยมาก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : tistr.or.th , dmsc.moph.go.th