

"แกนต์ะวัน" สุดยอดพืชมหัศจรรย์สารพัดประโยชน์

■ นำเสนอเมื่อ 8 ม.ค. 2557

ไม่ใช่แค่คนที่ชอบปลูกต้นไม้ หรือสนใจสมุนไพรเพียงเท่านั้นจะรู้จัก "ต้นแกนต์ะวัน" เพราะปัจจุบันนี้ "แกนต์ะวัน" กำลังเป็นที่ต้องการของตลาดทั่วโลก เนื่องจากได้ชื่อว่าเป็นพืชสารพัดประโยชน์ เราไปดูกันซิว่า "แกนต์ะวัน" เป็นพืชประเภทไหน และความมหัศจรรย์ของ "แกนต์ะวัน" มีอะไรบ้าง



สำหรับ "แกนต์ะวัน" นั้น เรียกได้หลายชื่อทั้ง "ทานตะวันหัว" และ "หัวบัวตอง" มีชื่อภาษาอังกฤษว่า เยรูซาเล็ม อาร์ติโชก (Jerusalem artichoke) บางทีก็เรียกว่า ซันโชก (sunchoke) ส่วนชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Helianthus tuberosus* L. เป็นพืชดอกในตระกูลทานตะวัน ซึ่งมีต้นกำเนิดในตอนใต้ของประเทศแคนาดา และตอนเหนือของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีอากาศค่อนข้างหนาวเย็น แต่มีความทนทานต่อสภาพภูมิอากาศ จึงสามารถปลูกได้ดีในเขตร้อน และเขตกึ่งหนาวอย่างทวีปยุโรป ทำให้ต้น "แกนต์ะวัน" เป็นที่รู้จักในหลาย ๆ ภูมิภาค

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

ยังมีหัวใจดีคืนกลับมาสำหรับเก็บสะสมอาหาร ซึ่งที่หัวใจของแค้นตะวันนี่เอง ที่จัดว่ามีสรรพคุณดีเยี่ยม

นั่นก็เพราะที่ส่วนหัวของ "แค้นตะวัน" จะมีสารอินนูลิน (Inulin) ที่เต็มไปด้วยน้ำตาลฟรักโทสโมเลกุลยาว จึงเป็นพืชที่ไปโอดิกที่มีเส้นใยสูงมาก หากรับประทานเข้าไป สารดังกล่าวจะไปช่วยดักจับยึดไขมันในเส้นเลือด ไม่ว่าจะเป็นคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ หรือ LDL ที่เรารับประทานเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปถึงออกทางอุจจาระ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เป็นอย่างดี

และถ้าใครที่ไม่ค่อยแข็งแรงเพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ "แค้นตะวัน" ก็ถือเป็นสมุนไพรที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดีขึ้น เพราะอินนูลินจะไปช่วยลดปริมาณแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น โคลิฟอร์ม (Coliforms) และ อี.โคไล (E.Coli) ในขณะเดียวกัน "แค้นตะวัน" ก็จะไปเพิ่มการทำงานของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือ บีฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) และแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) ให้เจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ใครที่อยาก **ลดความอ้วน "แค้นตะวัน"** ก็เป็นหนึ่งในตัวช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี โดยก่อนหน้านี้นักวิจัยให้หนูทานอาหารผสมอินนูลินนาน 3 สัปดาห์ และพบว่า น้ำหนักตัวของหนูลดลงจากเดิมถึง 30% เลยทีเดียว ซึ่งหากคนรับประทานแค้นตะวันซึ่งมีอินนูลินสูงเข้าไป ก็จะช่วยเรื่องการลดน้ำหนักตัวได้เช่นกัน เพราะร่างกายเราไม่สามารถย่อยสารเส้นใยอินนูลินได้ ทำให้สารดังกล่าวตกค้างอยู่ในระบบทางเดินอาหารหลายชั่วโมง จึงทำให้ผู้รับประทาน "แค้นตะวัน" เข้าไปไม่รู้สึกหิว และทานอาหารได้น้อยลงนั่นเอง

ส่วนผู้ที่ไม่อยากเป็นโรคเบาหวาน **การรับประทาน "แค้นตะวัน"** ก็จะ **ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้** เพราะ "แค้นตะวัน" มีแคลอรีต่ำ และไม่ไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด โดยมีงานวิจัยระบุว่า คนที่ทานอินนูลินจะมีโอกาสเป็นเบาหวานน้อยกว่าคนที่ทานน้ำตาลถึง 40% เลยทีเดียว

สำหรับสรรพคุณอื่น ๆ ของ "แค้นตะวัน" ก็มีอย่างเช่น

💡 ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย

💡 ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

💡 แก้อาการท้องเสีย ท้องผูก

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

ฯลฯ

เห็นสรรพคุณของ "แกนตะวัน" มากมายขนาดนี้แล้ว ก็คงอยากจะลองรับประทานกันบ้างแล้วใช่ไหมล่ะ โดยเราสามารถทาน "แกนตะวัน" ได้ทั้งแบบสด ๆ เหมือนกับผักสลัดทั่ว ๆ ไป รสชาติจะออกคล้าย ๆ แห้วและมันแกว หรือจะนำไปปรุงสุกเป็นอาหารหลากหลายเมนูก็ย่อมได้ หรือหากใครจะลองนำหัวแกนตะวันไปตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำไปอบ ปั่นเป็นผงเล็ก ๆ ไปผสมกับแป้งทำขนม คุกกี้ ก็จะได้ขนมรสอร่อย แฝงยังมีกลิ่นหอม และมีปริมาณอินนูลินจำนวนมากซึ่งดีต่อสุขภาพด้วย

และนอกจาก "แกนตะวัน" จะเป็นพืชให้คุณค่าทางอาหารสูงแล้วแล้ว ยังเป็นพืชที่มีประโยชน์ในด้านพลังงานทางเลือกอีกด้วย โดยหากนำหัวสดแกนตะวัน 1 ตัน ไปหมักด้วยเชื้อยีสต์ จะได้แอลกอฮอล์ไปกลั่นเป็นเอทานอลที่บริสุทธิ์ 99.5% ได้ถึง 100 ลิตร ซึ่งมากกว่าอ้อย 1 ตัน ที่จะให้ปริมาณเอทานอลเพียง 75 ลิตร ดังนั้นแล้ว หากมีการพัฒนาปรับปรุงประสิทธิภาพการหมัก และกรรมวิธีต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เชื่อได้เลยว่า "แกนตะวัน" จะกลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญอย่างยิ่งในไม่ช้า

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

ขอบคุณที่มา [กระปุก.คอม](#)

เรื่องที่เกี่ยวข้อง • [ขั้นตอนปลูกแกนตะวัน ปลูกง่าย โตไว ราคาดี](#)

tags: แกนตะวัน, สมุนไพรลดความอ้วน, สมุนไพรลดเบาหวาน, ลดความอ้วน, คุมเบาหวาน