

Newspaper : Naew Na	Date: 13 March 2016
'HEADLINE' : หน่อไม้ อาหารเพื่อสุขภาพใหม่	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 54
Circulation : 100,000	PR Value : 121,500



หน่อไม้ 'อาหารเพื่อสุขภาพใหม่'

หน่อไม้อ่อนเป็นแหล่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระและคุณสมบัติต้านมะเร็ง ตามการทบทวนใหม่ได้แนะนำให้ใช้หน่อไม้เป็น "อาหารเพื่อสุขภาพใหม่" การตีพิมพ์ผลการทบทวนด้านอาหารวิทยาศาสตร์และความปลอดภัยด้านอาหารได้พิจารณาการใช้หน่อไม้เป็นอาหารสุขภาพ โดยเน้นประโยชน์ของหน่อไม้ที่มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการนำมาใช้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้เขียนซึ่งนำโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยปัญจาบในประเทศอินเดีย กล่าวว่า การที่จำนวนผู้บริโภคที่ตระหนักถึงสุขภาพเพิ่มขึ้นได้กระตุ้นการเติบโต (ให้ค่าสำคัญ) ส่วนผสมสำหรับอาหารที่มีสรรพคุณเป็นยา และกล่าวเสริมว่า "หน่อไม้สามารถเป็นหนึ่งในส่วนผสมของอาหารเพื่อสุขภาพ"

"หน่อไม้อ่อนไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น แต่อุดมไปด้วยส่วนประกอบของสารอาหาร มีโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ โยอาหาร มีน้ำตาลและไขมันต่ำ" นักวิจัยซึ่งนำโดย ศาสตราจารย์นิร์มาลา ชงธรรม (Nirmala Chongtham) แผนกพฤกษศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยปัญจาบเขียนไว้

นอกจากนี้ หน่อไม้อ่อนยังมีไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) ซึ่งลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในอาหารที่รับประทานเข้าไป จะช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และโยอาหารปริมาณสูงที่สามารถระบุได้ว่าเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์ทางยาหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงการป้องกันหรือรักษาโรค (nutraceuticals) ซึ่งเป็นที่ดึงดูดความสนใจของผู้สนับสนุนและนักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพ

ข้อมูลตลาด

แม้ว่าเป็นที่รู้จักแพร่หลายอย่างมากถึงการนำไม้ไผ่มาใช้ในการงานอุตสาหกรรม แต่มีจำนวนน้อยกว่าที่รู้ข้อเท็จจริงของการนำหน่อไม้มาเป็นอาหาร หน่อไม้เป็นผักป่าดั้งเดิมของประเทศจีนมานานกว่า 2,500 ปี อุดมไปด้วยสารอาหารและเป็นอันดับหนึ่งใน 5 ของอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก ร้านอาหารจีนทั่วโลกนิยมให้ประชาชนในหลายประเทศได้ลิ้มรสหน่อไม้ มีกบฏบริโภคหน่อไม้มากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีการบริโภคหน่อไม้ทั่วโลกมากกว่า 2 ล้านตันต่อปี ซึ่งประเทศจีนเพียงประเทศเดียวผลิตได้ถึงประมาณ 1.3 ล้านตัน

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

ศาสตราจารย์ชงธรรม และเพื่อนร่วมงานได้อธิบายว่า งานวิจัยสมัยใหม่เสนอแนะให้เห็นว่าหน่อไม้อ่อนที่อุดมไปด้วยสารอาหารให้ประโยชน์ด้านสุขภาพเป็นอย่างมาก "จากการป้องกันโรคมะเร็งและการลดน้ำหนักเพื่อลดระดับคอเลสเตอรอลในการเพิ่มความอยากอาหารและการย่อยอาหาร" นอกจากนี้ ยังมีการรายงานว่าหน่อไม้มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและไวรัส นอกเหนือจากเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูงเนื่องจากมีสารฟีนอล

"หน่อไม้ยังมีสารต่อต้านสารก่อมะเร็งและเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ช่วยลดอนุมูลอิสระที่ผลิตสารก่อมะเร็งที่เป็นอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ" นอกจากนี้หน่อไม้ที่ได้จากไฟโรไลส (การให้ความร้อนแก่สารอินทรีย์ที่ปราศจากออกซิเจนหรือที่มีอากาศจำกัด) ได้รับการเสนอให้เป็นยาต้านจุลชีพ เชื้อรา และเพื่อปกป้องเซลล์ประสาทจากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ (oxidative stress) ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงมากกว่าเจ็ดสิบชนิด ซึ่งเป็นพื้นฐานของโรคหลอดเลือดหัวใจ แกร็งตัว มะเร็ง โรคภูมิแพ้ปัจจุบัน ข้อต่ออักเสบ การแข็งตัวของเนื้อเยื่อข้ออักเสบ อัลไซเมอร์ และความเสื่อมเฉพาะจุด เป็นกระบวนการเดียวกับการที่ทำให้เหล็กเกิดสนิม หรือขึ้นแอมป์ที่กัดแล้วเปลี่ยนเป็นสนิมดำ

คุณค่าทางโภชนาการ

ศาสตราจารย์ชงธรรม ระบุว่าหน่อไม้ มีแคลอรีต่ำ โยอาหารสูง และอุดมไปด้วยสารอาหารรวมทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน แร่ธาตุ, ไขมัน, น้ำตาล, โยอาหาร, และเกลืออินทรีย์

"หน่อไม้เป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุซึ่งประกอบด้วยโพแทสเซียม, แคลเซียม, แมงกานีส, สังกะสี, โครเมียม, ทองแดง เหล็กเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งฟอสฟอรัสและซีลีเนียมในปริมาณที่น้อยกว่า"

หน่อไม้สดยังเป็นแหล่งที่ดีของ ไทอะมิน (วิตามินบี 1), ไนอาซิน (วิตามินบี 3) วิตามินเอ วิตามินบี 6 และวิตามินอี และเป็นที่ยูจิกกันว่ามีกรดอะมิโนที่แตกต่างกัน 17 ประเภท และในกลุ่มนี้มีแปดอย่างที่มีความจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์

หมายเหตุ :

1. เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ก่อนที่จะนำหน่อไม้มาประกอบอาหาร ให้ต้มในน้ำเดือดนานอย่างน้อย 10 นาที เพื่อลดระดับของสารไซยาไนด์
2. กรณีหน่อไม้ดิบ ให้ต้มในน้ำเดือดเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เพื่อฆ่าเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม และแบคทีเรียที่อันตราย ห้ามนำมาใช้ปรุงอาหาร
3. ผู้ป่วยเป็นโรคเกาต์ ไม่ควรรับประทาน เพราะในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง ซึ่งสารตัวนี้อาจจะทำให้กรดยูริกสูงขึ้นที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเกาต์ ซึ่งกรดยูริกเป็นสารที่เกิดจากการเผาผลาญของพิวรีน มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ และพืชผักอ่อนโดยเฉพาะหน่อไม้

วิลาวัลย์ พงษ์พิทักษ์

ศูนย์ทดสอบและมาตรวิทยา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย