

Newspaper : Naew Na	Date: 18 September 2016
'HEADLINE' : มารู้จักกับ สาหร่ายในอาหารญี่ปุ่นกันเถอะ	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 100,000	PR Value : 101,250



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

วิทยาศาสตร์

สำหรับเยาวชน

มารู้จักกับ‘สาหร่าย’ ในอาหารญี่ปุ่นกันเถอะ

เชื่อว่าหลายๆ ท่านได้เคยทานอาหารญี่ปุ่นกันมาแล้ว และมักจะเจอสาหร่ายในเมนูอาหารหลากหลาย ท่านรู้หรือไม่ว่า สาหร่ายที่เราพบเจอในเมนูอาหารที่เราโปรดปรานเป็นสาหร่ายอะไรบ้าง มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร และมีประโยชน์กับเรามากน้อยเพียงใด เริ่มจากน้ำซุป์ที่ไม่่ว่าจะไปทานที่ร้านไหนๆ น้ำซุป์ที่เสิร์ฟมักจะเป็น “มิโซะซุป์” รู้ไหมว่าในซุป์มิโซะนี้ใช้สาหร่ายทะเลในการปรุงถึง 2 ชนิดด้วยกัน คือ “สาหร่ายคอมบุ” หรือ *Laminaria japonica* ซึ่งใช้ในการเตรียมน้ำสต็อก และอีกชนิดหนึ่งที่เห็นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเขียวๆ ลอยอยู่ในซุป์ ก็คือ “วากาเมะ” หรือ *Undaria pinnatifida* ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับที่อยู่ในเมนู “ยำสาหร่าย” ที่เห็นเป็นริ้วยาวสีเขียว และเมนูสุดท้าย “ซูชิ” ใช้สาหร่าย “โนริ” หรือ *Porphyra yezoensis* ในการห่อ เมื่อรู้ถึงชนิดของสาหร่ายที่มักพบเจอในร้านอาหารญี่ปุ่นแล้วว่ามีถึง 3 ชนิดด้วยกัน ทีนี้เรารู้จักถึงรูปร่างหน้าตาและประโยชน์ของแต่ละชนิดกันบ้างดีกว่า

เริ่มจาก “คอมบุ” หรือ *Laminaria japonica* เป็นสาหร่ายสีน้ำตาลที่มีชื่อไทยว่า สาหร่ายใบพาย เป็นสาหร่ายทะเลที่มีขนาดใหญ่ ลักษณะแบนบางและยาวคล้ายใบพาย ชาวญี่ปุ่นนิยมใช้ทำเป็นน้ำสต็อกสำหรับทำซุป์ หรือใช้ปรุงแต่งรสอาหาร สรรพคุณช่วยลดน้ำหนักและลดสัดส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยกระตุ้นคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวตึงกระชับ ดูดซับสารพิษ ลดเชื้อแบคทีเรียต้นเหตุของการเกิดสิว และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ต่อมา “วากาเมะ” หรือ *Undaria pinnatifida* เป็นสาหร่ายสีน้ำตาล หรืออีกชื่อหนึ่งคือ “ผักกาดทะเล” เป็นสาหร่ายที่พบได้ในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะในทะเลญี่ปุ่น นิยมนำมาทำยำสาหร่ายและใส่ในซุป์ สรรพคุณอุดมไปด้วยวิตามินเอ ซี และอี นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติพิเศษในการบำรุงร่างกาย ผิวพรรณ ช่วยในการเผาผลาญไขมัน และต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถือว่ามีคุณสมบัติในการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดอีกชนิดหนึ่ง

ส่วนชนิดสุดท้าย “โนริ” หรือ *Porphyra yezoensis* เป็นสาหร่ายสีแดง ที่มีชื่อไทยว่า “สาใบ” มีลักษณะเป็นแผ่นแบนบางเป็นเมือกกลื่น บริเวณขอบมีรอยจีบยื่น ส่วนโคนมีลักษณะคล้ายรากขนาดเล็กใช้สำหรับยึดเกาะกับหิน นิยมนำมาห่อซูชิ เป็นชนิดเดียวกับสาหร่ายแห้งแผ่นกลมที่ใส่ในแกงจืด ชาวจีนเรียกว่า จีฉ่าย สรรพคุณโนริมีโอเมก้า-3 ในปริมาณที่สูงมาก และช่วยสร้างน้ำมันให้กับผิว ลดการเกิดสิวและช่วยให้ผิวที่แห้งกร้านชุ่มชื้นในตัว นอกจากนี้ยังช่วยลดการผลิตสารอักเสบที่ทำให้ผิวหมองคล้ำอีกด้วย

ทีนี้ผู้ที่ชอบทานอาหารญี่ปุ่นก็จะรู้ถึงรูปร่างหน้าตาและประโยชน์ของสาหร่ายที่เราทานเข้าไป เป็นการเพิ่มอรรถรสและจินตนาการในระหว่างทาน แต่ถึงแม้ว่าสาหร่ายเหล่านี้จะมีประโยชน์หลากหลาย แต่ก็ไม่ควรที่จะบริโภคในปริมาณมากและติดต่อกัน เนื่องจากสาหร่ายเหล่านี้มีโซเดียมสูง ซึ่งไม่เหมาะกับผู้ที่ป่วยโรคไตและความดันโลหิตสูง

สุพรรณษา ชันโสภา

ฝ่ายวิทยาศาสตร์ชีวภาพ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย