

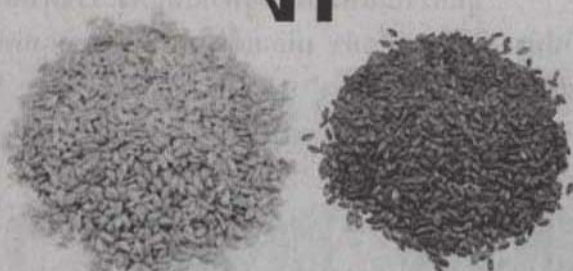
Newspaper : Naew Na	Date: 06 November 2016
'HEADLINE' : งา	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 100,000	PR Value : 101,250

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

วิทยาศาสตร์

สำหรับเยาวชน

งา



งา เป็นธัญพืชที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ มากมาย มี 2 แบบ คือ งาดำ และ งาขาว โดยมีการเพาะปลูกมานานเพราะต้องการใช้เมล็ดงานี้เป็นอาหาร เครื่องเทศ และบีบน้ำมันได้ ซึ่งมีการใช้เมล็ดงากันมากเป็นพิเศษในแถบตะวันออกกลาง และเอเชียเพื่อเป็นอาหาร นอกจากนี้ ยังมีน้ำมันงาที่นำมาใช้ปรุงอาหาร หรือแม้แต่นำมาเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางบางชนิด โดยในที่นี้จะขอกล่าวถึงการนำมาใช้ในเครื่องสำอางและสรรพคุณทางยา

งามีชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Sesamum indicum* Linn. จัดอยู่ในวงศ์ Pedaliaceae มีชื่อภาษาอังกฤษ Sesame, Teel, Benne, Gingelly มีชื่อเรียกท้องถิ่นว่า งาขาว งาดำ นิโฆ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ไอยู บัว (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ งาเป็นพืชล้มลุก และมีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย ดอกมีสีขาวและมีสีม่วงแซมบ้าง ดอกเป็นหลอดโดยออกดอกรอบลำต้นตอนบน แต่จะบิดออกมาบานในแนวกิ่งเดียวกันทางด้านหนึ่งของลำต้น ผลจะมี 4 พู เมื่อแก่จัดจะแตกออก มีเมล็ดเป็นจำนวนมาก เมล็ดงาจะมีสีดำ (งาดำ) และขาว (งาขาว)

การใช้ในเครื่องสำอางและสรรพคุณทางยา

- บำรุงผิวพรรณ คนไทยนิยมใช้น้ำมันงาสดที่ได้จากการบีบเมล็ดโดยไม่ใช้ความร้อน ซึ่งเรียกว่า “น้ำมันงาเขย” ทาผิวหน้าเพื่อบำรุงผิวพรรณให้ผุดผ่อง ช่วยกระตุ้นผิวให้นุ่มนวล ไม่หยาบกร้าน นอกจากนี้ น้ำมันงายังมีสรรพคุณใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน โรคค่อม น้ำเหลืองขม และยังเป็นยาระบายอีกด้วย
- ยางาแมลง น้ำมันงาจะมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน นอกจากใช้เป็นอาหารแล้ว สารพวก lignan ในน้ำมันงาจะมีคุณสมบัติในการเสริมฤทธิ์ของดอกไพรีทรัมให้มีฤทธิ์เป็นยาฆ่าแมลงให้ดีขึ้นกว่าเดิม 2 เท่า ดังนั้นจึงมักใช้น้ำมันงาเป็นตัวละลายสิ่งสกัดที่ได้จากดอกไพรีทรัม
- เมล็ดงา รสมันเผ็ดหวานขม เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย กระตุ้นกำหนัด บำรุงผม ช่วยขับน้ำมัน ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ช่วยรักษาโรคเกาต์ โรคตา สมานกระเพาะ ลำไส้ และแก้ท้องเสีย
- ใบ ทำให้ผมดก และรักษาหูด

สารสำคัญ ในเมล็ดจะมีน้ำมันอยู่ 45-55% จะประกอบด้วยกรดไขมัน เช่น oleic acid, linoleic acid, palmitic acid และ stearic acid และยังประกอบด้วยสารพวก lican มีชื่อว่า sesamol, d-sesamin, sesamolin

ข้อควรระวัง

1. ห้ามใช้ในหญิงที่เพิ่งตั้งครรภ์ 1-3 เดือน อาจทำให้แท้งได้ (ตามตำรายาอินเดีย)
2. ผู้ที่ท้องเสียเรื้อรัง สมรรถภาพทางเพศเสื่อม มีระดูขาวไม่ควรรับประทานหรือรับประทานแต่น้อย (ตามตำรายาจีน)

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย