

ย่านาง ผักพื้นบ้าน เบต้าแคโรทีนสูง

ย่านางเป็นผักที่เราทานน้ำคั้นจากใบ หรือใช้น้ำคั้นจากใบสดไปปรุงอาหาร ใช้สำหรับลดความขมขื่นของหน่อไม้ หรือใบขี้เหล็กอย่างได้ผล สีเขียวเข้มของใบย่านางยังมากไปด้วยคลอโรฟิลล์ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมสลายของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เป็นแหล่งของธาตุเหล็กซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเม็ดเลือดแดง เป็นผักใบเขียวที่มีวิตามินซีสูง แม้การนำไปผ่านความร้อนจะทำให้วิตามินหายไปครึ่งหนึ่ง น้ำคั้นจากย่านางนี้ก็ยิ่งให้วิตามินที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้ครบถ้วน วิตามินซีเป็นสารตั้งต้นที่ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุอาหารอื่นๆ ไปใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยสร้างคอลลาเจนบำรุงผิวพรรณและกล้ามเนื้อให้คงความหนุ่มสาวได้นานขึ้น

การนำใบย่านางไปปรุงอาหารที่มีไขมันเป็นองค์ประกอบยังทำให้ได้รับเบต้าแคโรทีนที่มีมากถึง 643.97 RE เบต้าแคโรทีนเป็นหนึ่งในแคโรทีนที่ช่วยยับยั้งการกลายพันธุ์ของเซลล์ที่จะก่อให้เกิดมะเร็ง ทำให้เซลล์ที่จะกลายเป็นมะเร็งนั้นฝ่อตัวไป และเมื่อร่างกายได้รับเบต้าแคโรทีนเข้าไปแล้วจะมีการสังเคราะห์ไปเป็นวิตามินเออีกชั้นหนึ่ง วิตามินเอจากพืชหรือที่ได้จากการสังเคราะห์เบต้าแคโรทีนนี้ดีกว่าวิตามินเอที่ได้จากสัตว์ตรงที่มีความทนทานต่อความร้อนในกระบวนการปรุง

ชื่อวิทยาศาสตร์

Tillacora triandra Diels

วงศ์

MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น

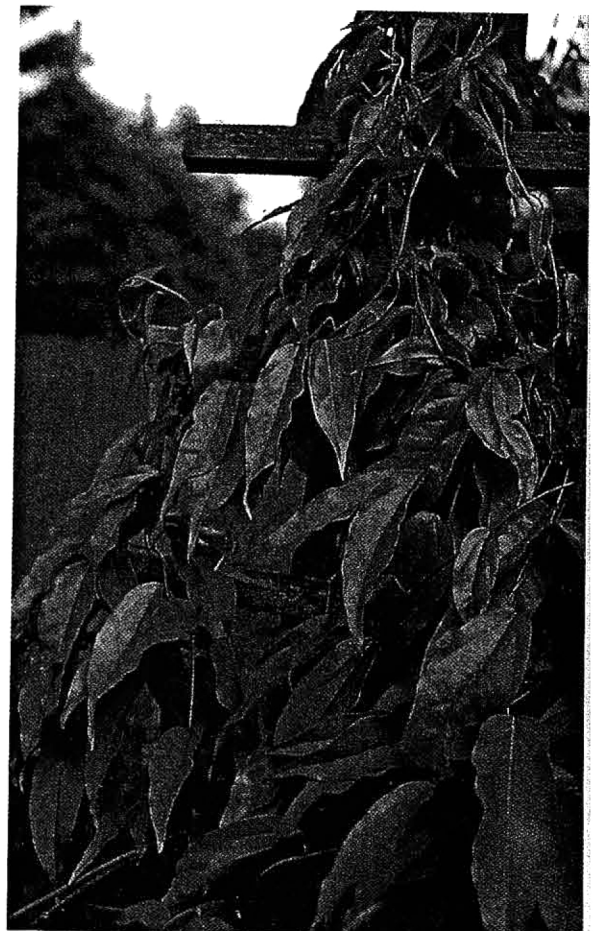
ผักจอยนาง เถาย่านาง (เชียงใหม่) เถาวัลย์เขียว เครือย่านาง (กลาง) วันยอ (สุราษฎร์ธานี)

อาหารได้ดี ไม่ว่าจะนำไปต้ม ผัด ทอด เนื้อ ฯลฯ วิตามินเอนั้นดีต่อสายตา ช่วยในการมองเห็นโดยเฉพาะในเวลากลางคืน ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนังและเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินเอจะทำให้ผิวหนัง

ตกสะเก็ดแห้ง ตามองเห็นไม่ชัดเวลากลางคืน แต่วิตามินเอเป็นวิตามินที่สามารถสะสมได้ แม้จะถูกขับออกทางปัสสาวะและอุจจาระ แต่ร่างกายจะสำรองไว้ในตับ นอกนั้นจะเก็บไว้ในไต ปอด และชั้นไขมันต่างๆ ในร่างกาย หากได้รับวิตามินเอมากเกินไปจะทำให้เกิดวิงเวียนศีรษะ คลื่นเหียน อาเจียน ผื่นผิวหนังลอก ตกสะเก็ด ผมจะหลุดร่วง ม้ามโตตับโตได้

ค่าดัชนีในความเป็นสารแอนติออกซิเดนท์ของย่านาง

อยู่ที่ 1.88 เมื่อแห้งอยู่ที่ 3.00 โดยมีองค์ประกอบต่างๆ ที่คำนวณจากพืชแห้ง 100 กรัม แบ่งตามกลุ่มของสารแอนติออกซิเดนท์ 4 กลุ่มใหญ่ดังนี้



การนำใบย่านางไปปรุงอาหารที่มีไขมันเป็นองค์ประกอบยังทำให้ได้รับเบต้าแคโรทีนที่มีมากถึง 643.97 RE เบต้าแคโรทีนเป็นหนึ่งในแคโรทีนที่ช่วยยับยั้งการกลายพันธุ์ของเซลล์ที่จะก่อให้เกิดมะเร็ง ทำให้เซลล์ที่จะกลายเป็นมะเร็งนั้นพ่อกตัวไป และเมื่อร่างกายได้รับเบต้าแคโรทีนเข้าไปแล้วจะมีการสังเคราะห์ไปเป็นวิตามินเออีกชั้นหนึ่ง วิตามินเอจากพืชหรือที่ได้จากการสังเคราะห์เบต้าแคโรทีนนี้ดีกว่าวิตามินเอที่ได้จากสัตว์ตรงที่มีความทนทานต่อความร้อนในกระบวนการปรุงอาหารได้ดี ไม่ว่าจะนำไปต้ม ผัด ทอด นึ่ง ฯลฯ วิตามินเอนั้นดีต่อสายต



จากการวิเคราะห์สารสำคัญในใบย่านางพบว่า สารสำคัญที่มีมากในใบย่านาง ได้แก่ กากใย แคลเซียม เหล็ก เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ

ใบย่านางในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี กากใย 7.9 กรัม โปรตีน 5.6 กรัม ไขมัน 0.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 16.1 กรัม ฟอสฟอรัส 11 มิลลิกรัม แคลเซียม 155 มิลลิกรัม เหล็ก 7.0 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง

1.วิตามินอี 0.0091 มิลลิกรัม
2.วิตามินซี 31.26 มิลลิกรัม
3.แคโรทีนอยด์ ได้แก่ เบต้า-แคโรทีน 11.47 มิลลิกรัม แซนโทฟิลล์ 17.99 มิลลิกรัม

4.สารประกอบฟีนอลิก 60.12 มิลลิกรัม แทนนิน 34.15 มิลลิกรัม

0.36 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 141 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 643.97 RE ปัจจุบันจึงมีคนนำเอาใบย่านางมาคั้นน้ำหรือต้มกับน้ำดื่ม เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย ใช้ป้องกันและแก้โรค มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเก๊าต์ โรคภูมิแพ้ เป็นต้น

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบย่านาง รสจืด ใช้ตำคั้นน้ำแกงร่วมกับหน่อไม้ ขี้เหล็ก แกงแค แกงขนุน แกงบวน หรือปรุงซุบหน่อไม้ ท่อหมก หน่อไม้ เพื่อช่วยลดความขมของหน่อไม้ หรือขี้เหล็ก คนอีสานใช้ใบย่านาง เป็นส่วนผสมในการทำผงปรุงรสหรือผงน้ำใช้ปรุงรสอาหาร

ตำรับยาพื้นบ้าน

ราก รสจืด สรรพคุณแก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้ผัดสำแดง ไข้พิษ ไข้หัด อีสุกอีใส ผีตาเซ่ เป็นยากระทุ้งพิษ ใช้แก้ไข้ นำราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2.5 แก้ว เคี้ยวให้เหลือ 2 แก้ว ใช้ดื่มครั้งละครึ่งแก้วก่อนอาหาร 3 เวลา

ลักษณะทั่วไป

ย่านางเป็นไม้เลื้อย เถาอ่อนแต่เหนียว กิ่งอ่อนมีขนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยวหนารูปไข่ ออกติดกับลำต้นแบบสลับ ฐานใบมนปลายใบเรียว ดอกออกตามซอกโคนก้านเป็นช่อยาว แต่ละช่อมีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ผลรูปกลมรีขนาดเล็กสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมแดงและดำ

ย่านางขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด และการนำหัวใต้ดินมาปักชำ ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนซุยมีความอุดมสมบูรณ์ดี ต้องการความชุ่มชื้นมาก●