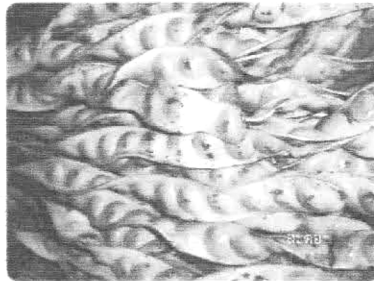


## สะตอเพื่อสุขภาพ สมุนไพรเป็นยาช่วยลดไขมันในเลือด

สะตอ พืชท้องถิ่นพื้นบ้าน ที่เราทราบกันดีว่ามีมากทางภาคใต้ ในแต่ละภาคของไทยก็ได้ซื้อมาทำอาหารได้บ้าง ซึ่งมีบ้างไม่มีบ้าง แต่ก็คงมีไม่น้อยไม่รู้จักและไม่เคยเห็นไม่เคยชิม เมล็ดสะตอ มีรสจัดมัน สรรพคุณทางยา ช่วยขับปัสสาวะ เป็นอีกสมุนไพรที่ดีต่อผู้ที่ปัญหาปัสสาวะไม่ปกติ

สะตอนั้นนานๆ จะนำมาทำอาหาร เช่น สะตอผัดกะปิกุ้ง เพราะเด็กๆกินไม่เป็น เวลาซื้อจากร้านที่ผู้ขายเป็นคนใต้ อาหารนั้นก็ทั้งอร่อยและเผ็ดมาก พบเป็นฝักขายในตลาดไม่บ่อยนัก บางร้านก็จะแกะเป็นเมล็ดขาย 3 ฝัก ที่นำมาทำข้าวผัดนี้ซื้อมาฝักละ 12 บาท

เรามาทราบสรรพคุณประโยชน์และผลการวิจัยว่าลดไขมันในเลือดได้ของสะตอมีดังนี้



สะตอ ชื่ออื่นๆ ตอข้าว กะตอ ตอดาน ปะตา

มีคุณค่าทางอาหารสูง และมีคุณค่าทางสมุนไพร คือ ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

พันธุ์สะตอ มี 2 ชนิด คือ

- 1.สะตอข้าว ลักษณะฝักเป็นเกลียว
- 2.สะตอดาน ฝักมีลักษณะตรงแบนไม่บิดเกลียว

สารสำคัญที่พบ

คุณค่าทางอาหาร คุณค่าสารอาหารของเมล็ดสะตอในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

และสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายประกอบด้วย

“สะตอเพื่อสุขภาพ สมุนไพรเป็นยาช่วยลดไขมันในเลือด” {ออนไลน์} [อ้างถึงวันที่ 30 กันยายน 2558] เข้าถึงจาก

<https://www.gotoknow.org/posts/541241>

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	130.0	กิโลแคลอรี
น้ำ	70.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.3	กรัม
โปรตีน	8.0	กรัม
กาก (Crude Fiber )	0.5	กรัม
ใยอาหาร(Dietday Fiber) -	-	-
เถ้า	1.03	กรัม
แคลเซียม	76.0	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	83.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7	หน่วยสากล (L.U )
วิตามินเอ	9.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.0	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	1.0	มิลลิกรัม

### สารเคมีสำคัญ

Dichrostachinic acid, hexathionane, lenthione, parkia speciosa lectin,  
pentathiolane, thiazolidine - 4- carboxylic acid , trilhiolane

### ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสะตอ

- ผลต่อความดันโลหิต
- ผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์
- ผลยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา และแบคทีเรีย
- ผลของการเกาะกลุ่มของเม็ดเลือดแดง
- ฤทธิ์ลดไขมันในเลือด

- ฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

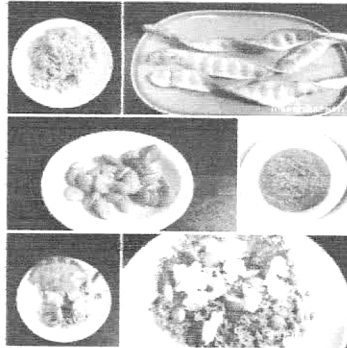
รายงานผลการทดลอง

ค.ศ. 2006 ประเทศญี่ปุ่น ทำการศึกษาทดลอง pancreatic lipase inhibitor

โดยให้อาหารสุขภาพแก่ผู้ป่วย Parkia speciosa sheat

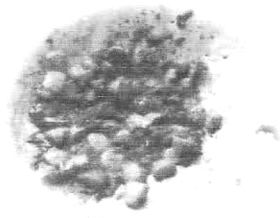
มีส่วนผสมของสะตอ ซึ่งผู้ป่วยมีระดับไขมันในเลือดลดลง

ข้าวผัดสะตอ

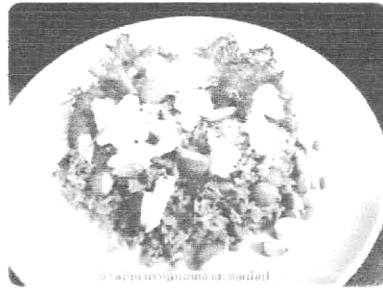
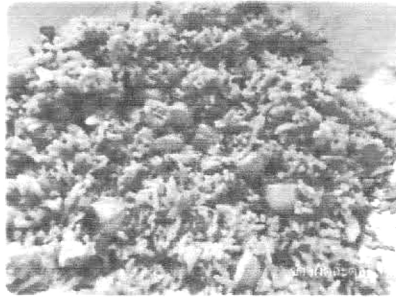


วิธีทำ

1. หุงข้าวด้วยน้ำจากดอกอัญชัน หรือใช้ข้าวเก่าที่หุงไว้แล้วยังไม่หมดหม้อ
2. ตำน้ำพริกกะปิใส่หมูหยอง โดย ตำ กระเทียม พริกชี้หนู กะปิ ให้ละเอียด ชอบหวานใส่น้ำตาลปีบเล็กน้อย  
ใส่น้ำมันงา ใส่หมูหยอง ทุกอย่างพอประมาณ ตำให้ละเอียด (หรือ จะใช้น้ำพริกถ้วยเก่าก็ได้)
3. สะตอแกะเมล็ดออกจากฝัก หั่นชิ้นเล็กใหญ่ตามชอบ
4. ปูเผา หรือ ปูนึ่ง แกะเนื้อเป็นชิ้น
5. น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันอื่น 1 ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะพอน้ำมันร้อนหน้าพริกพอประมาณกับข้าวที่เตรียม  
จะผัด ผัดน้ำพริกให้หอม แล้วใส่สะตอลงผัด ใส่ข้าว ผัดข้าวกับสะตอให้เข้ากันดี ชิมดูก่อนหากขาดรส  
อะไรก็เติมตามชอบ (หากชอบเผ็ดเพิ่มพริกชี้หนู) สุกหอมดีแล้วตักใส่จาน
6. นำเนื้อปูโรยบนข้าว
7. ผักชี ต้นหอม กระเทียม แดงกวา มะเขือเทศ หรือผักอื่นๆ เป็นผักสมุนไพรเคียงกับข้าวผัดได้ตามชอบ



ผักสดจากสวนผักโรงเรียน



ผักสดจากสวนผักโรงเรียน

บางวันหุงข้าวกินกันไม่หมดหรือตำน้ำพริกกะปิ ยังมีค้างในถ้วย นำ 2 อย่างนี้มาผัดข้าวชะคะ ไม่มีสะตอ ก็ใส่ไข่ หรือมีไข่เค็มก็เคียงไข่เค็ม หรือไข่ดาว แดงกวา สักหน่อย น้ำปลาพริกมะนาวกระเทียมสักถ้วย จานเดียวก็อิ่มอร่อยได้แล้ว ลองทำชะคะ ได้ต้มจืดสักถ้วยก็เยี่ยมค่ะ