

# หามาให้รู้

มนตรีรัตน์ ปัญญาพงษ์

**พ**อดีถึงเครือหมาน้อย คนภาคอีสาน ก็คงร้อง อ้อ! แต่คนภาคอื่นๆ อาจจะงงว่า ต้นอะไรทำไม รสขมมันน่ารักจริง เรื่องของเรื่องก็คือ เจ้าต้นเครือหมาน้อยที่ว่านี้ เป็นพืชพื้นบ้านที่มีกระจายกันไปทั่วทุกภาค ชื่อเรียกก็แตกต่างกันไป อย่างถ้าแถวนครศรีธรรมราชเรียก กรุงเขมา ถ้าในภาคใต้ก็เรียกกันส่วนทางภาคกลางจะเรียก วันหม้อน้อย ขงขมา พระพาย ก็เรียกทางแม่ฮ่องสอนเรียก เป้าเลือด เพชรบุรี เรียก สีพื้น ส่วนนราธิวาส รู้จักกันในชื่อ อกะมั้นเยาะ ชาวบ้านใช้ใบ นำมาตำ หรือชงกับน้ำ นำมาปรุงอาหาร ถ้าทิ้งไว้สักพักจะแข็งตัวกลายเป็นวุ้น นอกจากนี้เป็นอาหารแล้วยังเป็นสมุนไพรได้ด้วย ราก สามารถแก้ไข้ ตีขานเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงอวัยวะเพศให้แข็งแรง แก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ส่วนใบใช้ทาแก้โรคผิวหนัง

เนื่องจากคุณสมบัติอันหลากหลายทำให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

# เครือหมาน้อย พืชพื้นบ้าน สู่ภาคดินเพื่อความงาม

วิทยาเขตปทุมธานี ได้ศึกษาและนำมาเป็นส่วนผสมในการใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพรเพื่อความงาม โดย **อาจารย์มนตรีรัตน์ หนองคาย** หัวหน้าแผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (การแพทย์แผนไทยประยุกต์) บอกว่า “เครือหมาน้อย หรือกรุงเขมา เป็นสมุนไพรที่หารสเย็น ระบายคั่งง่อย และมีสารเพคตินสูง (พบว่า ใบเครือหมาน้อยหรือกรุงเขมา 100 กิโลกรัม สามารถสกัดเป็นเพคตินผงได้สูงถึง 30 กิโลกรัม) ซึ่งจะช่วยสร้างมอยเจอร์ไรเซอร์ความชุ่มชื้น และลดผดผื่นคันให้กับผิวหนัง จึงเป็นที่มาของ “เจลพอกหน้าสมุนไพร” ด้วยคุณสมบัติของเพคติน ทำให้สามารถพอกเป็นหน้ากากที่สะดวกต่อการใช้งาน ง่ายต่อการทำความสะอาด ที่สำคัญเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ ไม่มีสารเคมี หรือสารสังเคราะห์”

นอกจากนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์แล้ว 3 นักศึกษาสาว **คุณนฤมล ประเสริฐกรรม์ คุณพนัส เหล่าจันทน์ และ คุณหวงเพชรเพชรชู** จากสาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ยังติดตาม

ผลด้วยการทำวิจัย “ผลของการใช้กรุงเขมาที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงบนใบหน้า” จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มอาสาสมัครที่ใช้ผงพอกหน้ากรุงเขมาจะมีผิวหน้าที่สดใสขึ้นในระดับปานกลาง ไม่มีอาการแพ้ภายหลังการใช้ผลิตภัณฑ์ และผู้ใช้ก็พึงพอใจในการใช้ผงพอกหน้า

และสำหรับผู้ที่ต้องการรายละเอียดเกี่ยวกับเจลสมุนไพรพอกหน้าจากเครือหมาน้อย/กรุงเขมา สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ วิทยาเขตปทุมธานี หมายเลขโทรศัพท์

(02) 531-2988-89 ในวันและเวลาราชการ  
เครือหมาน้อย กรุงเขมา วันหม้อน้อย ลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อย ใบเดี่ยวรูปหัวใจ โคนใบแฉกมนก้นปัด หน้าใบและหลังใบขนสีน้ำตาล ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบแก่เป็นสีเขียวเข้ม ออกดอกขนาดเล็กสีเขียวที่ยอด หรือปลายกิ่ง ช่อละ 4-5 ดอก เมื่อดังเหมือนพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือดอก ชอบขึ้นริมน้ำลำธารในป่าผลัดใบ

## เล็กๆ น้อยๆ

วีรสตรี โสสูงเนิน

## เกษตรหนองบัวฯ แนะนำ กินผักอย่างไร ให้ได้คุณค่าและปลอดภัย

**คุณจิรวรรณ อุณาพรหม เกษตรจังหวัดหนองบัวลำภู** ได้เตือนผู้บริโภค ผักว่า การเลือกรับประทานผักและธัญพืช ทั้งสดและแห้ง ควรเลือกซื้ออย่างระมัดระวัง เพราะพืชผักในปัจจุบันมีการใช้สารเคมีในการผลิตมาก ทำให้สารเคมีสามารถปนเปื้อนและตกค้างอยู่ในพืชผัก ดังนั้น การเลือกซื้อผักให้เริ่มต้นจากการสังเกตลักษณะของผัก เช่น ถ้าเป็นผักชนิดใบ อย่าง คะน้า ก็ให้ดูที่ใบ ถ้าใบอวบสมบูรณ์ ใหญ่ สีเขียวสดมาก ไม้คดดำ และไม่มีร่องรอยของแมลง ก็ให้สงสัยว่าให้เลือกที่ไม่แข็งแรงมาก สีเป็นธรรมชาติ ไม่สดจนเกินไป และมีร่องรอยของหนอนอยู่บ้าง เป็นต้น นอกจากนี้จากสังเกตลักษณะของผักนั้นแล้ว การดมกลิ่นควบคู่ไปด้วยก็สามารถนำมาใช้ในการเลือกซื้อผักได้เช่นกัน

ผักจึงควรล้าง เพื่อช่วยลดปริมาณสารพิษที่ปนเปื้อนมาอยู่กับผักได้มากขึ้น วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดสารพิษ

1. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกๆ ผักจืดควรรล้าง เพื่อช่วยลดปริมาณสารพิษที่ปนเปื้อนมาอยู่กับผักได้มากขึ้น วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดสารพิษ
1. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกๆ ผักจืดควรรล้าง เพื่อช่วยลดปริมาณสารพิษที่ปนเปื้อนมาอยู่กับผักได้มากขึ้น วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดสารพิษ
2. ล้างออกด้วยน้ำไหล จากก๊อกนาน 2 นาที ปริมาณสารพิษที่ลดลง 27-72%
3. ใช้ถังทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 35-43%
4. ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 34-52%
5. ใช้น้ำส้มสายชู (5%) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 27-36%
6. แช่ผักในน้ำข้าวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 29-38%
7. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 29-38%
8. ลวกหรือต้มผักด้วยน้ำร้อน ปริมาณสารพิษที่ลดลง 48-50%
9. แช่ในน้ำปูนใส นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ปริมาณสารพิษที่ลดลง 34-52%

ที่มา : สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 3 จังหวัดขอนแก่น กรมวิ

**พบกับ รายงานพิเศษ**  
พาไปสัมผัส “สารพิษตกค้างซ่อน”  
ตามไปดู ขมมด้วยอายุ 35,000 ขึ้น ต่อวัน “Happy Plus”  
ไอศกรีมรสสไปร์ซ อร่อยไม่จืดใคร  
กระดากสาสัวคัวแพง สิ้นคิก้าตองกิน บินสู่สากล

**“ลือ พุด”**  
นึ่งแทนผู้บริหาร  
บริษัท โอดี โปรดัคส์ จำกัด

**เส้นทางเศรษฐี ฉบับปีกั๋หลัง**  
วันที่ 15 พฤศจิกายน 2549

สำนักข่าวธุรกิจและแวดวงเพื่อสร้าง