

บัวหิมะ: ลดน้ำตาลและ ความดัน



แปรงจากบัวหิมะ
สามารถลด
ปริมาณไขมัน
ในเลือด



ร้อยไม้พินยา

ไชยยง รุจจนเวท
สำนักวิทยายุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

“จะไปเชียงราย ที่ยวที่ไหนดี” เวลาคนถาม
อย่างนี้ ประสพการณ์บอกผมว่า ให้บอก
สถานที่ที่สามารถทำกิจกรรม 3 อย่างได้เป็น
อันดับต้นๆ คือ ถ่ายรูป มีของกินและได้ซื้อของ ส่วนที่ๆ ไป
ดูเฉยๆ หรือดูแล้วได้ความรู้ เอาไว้เป็นที่หลังๆ
ถามคนข้างๆ สักสิบคนก็ได้ว่า ถ้าเลือกไปได้ที่เดียว
จะไปซื้อของที่แม่สาย หรือจะชมพิพิธภัณฑสถาน
คงมีอยู่บ้างสักคนหรือสองคนที่เลือกไปหอผืน ส่วนที่เหลือ
เล่า เตรียมเงินซื้อของกันแล้ว ไปแม่สายก็ต้องข้ามไป
ฝั่งพม่าที่เรียกว่าท่าขี้เหล็ก มีอะไรขายบ้าง เยอะแยะ เหล้า
บุหรี่ยา ไลน์ ปลอดภัยแต่ไม่ปลอดภัยโรค หนึ่งฝรั่ง หนึ่งจีน
หนึ่งเกาหลีและหนึ่งโป๊ แวนตา นาฬิกา เครื่องโกนหนวด
ไฟและไวอากร้าจากอินเดีย กระเป๋า เครื่องหนังและ

เสื้อผ้าแบรนด์เนม เลือกซื้อเพลินจนไปเที่ยวที่อื่นไม่ทันแล้ว
ไหน พิพิธภัณฑสถานหอผืนหรือเอาไว้คราวหน้าแล้วกัน

คนไทยข้ามไปฝั่งพม่าเพื่อซื้อสินค้าจีน ส่วนคนพม่า
ข้ามมาฝั่งไทยเพื่อซื้อสินค้าไทย รถยนต์ที่มีป้ายทะเบียน
รัฐฉานหรือแองกอน จึงไม่ใช่ของแปลกตา ส่วนป้าย
ประกาศต่างๆ ในเขตอำเภอแม่สาย ทั้งของราชการ
ป้ายในห้างสรรพสินค้าและในตู้กดเงินอัตโนมัติ จึงมี
สองภาษา คือไทยกับพม่าดูแล้วครีมีใจดีเหมือนกัน
สิ่งที่นักท่องเที่ยวไทยควรรู้คือ ดาซังในฝั่งพม่า 1 กิโล
เท่ากับแปดขีดของเราเท่านั้น ซื้อผลไม้ หรืออะไรที่ต้องชั่ง
อย่าหลงดีใจว่าได้ของถูก

ซื้อของจนเหนื่อย ข้ามกลับมาฝั่งไทย ยังมีเงินเหลือ
แะซื้อเกาลัดคั่วกับสตอร์วเบอร์รี่ไปกินสักหน่อย
แล้วนั้นอะไรเป็นท่อนยาวคืบกว่า สีนน้ำตาลเข้ม รูปร่างคล้าย
มันเทศ แต่ดูสีแล้วไม่ใช่ มันคืออะไรกัน

บัวหิมะ 3 โลร้อย คนขายชิงบอก ไซท์เอาไปทำเป็น
ครีมหรือเปลา แล้วกินยังงี้

“บัวหิมะ” เป็นพืชล้มลุก มีรากสะสมอาหารขนาดใหญ่โตราวท่อนแขน ยาวคืบกว่าหรือเกือบหนึ่งคืบ
ต้นที่โตเต็มที่สูงเกือบถึงหัวไหล่ ใบเดี่ยวขนาดฝ่ามือ

ชอบใบหยัก ปลายใบแหลม มีขนสั้นๆ ตลอดลำต้นและ
กิ่งก้าน ดอกรูปท่อนตะวันสี่เหลี่ยม แต่มีขนาดโตกว่า
เหรียญบาทเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือลำต้น
ส่วนที่มีตา ซึ่งอยู่ในระดับใกล้ผิวดิน

พืชชื่อเดียวกับครีมทาแกไฟลวกนี้ คนจีนเรียก
เสวียเหลียนกั๋ว แปลเป็นไทยว่า ผลบัวหิมะ มีถิ่นกำเนิด
เดิม แถบเทือกเขาแอนดิสในทวีปอเมริกาใต้ ปัจจุบัน
แพร่หลายไปทั่วโลก ที่ขายในเมืองไทยส่วนใหญ่มาจากจีน
เก็บไว้ได้นานหลายเดือน ไม่บูดเน่า

เนื้อในของรากบัวหิมะเป็นสีเหลือง ปอกเปลือกแล้ว
กินสดได้ทันที กรอบ หวานเล็กน้อย รสชาติคล้ายแห้ว หรือ
นำไปปรุงเป็นอาหารได้สารพัด แบบเดียวกับหัวผักกาด
หรือรากบัว ที่นิยมคือ ต้มกับเนื้อหมู ใส่เห็ดต่างๆ พุราจีน
และแกงก็ ปรุงรสด้วยเกลือ เป็นอาหารบำรุงร่างกายชั้นเลิศ
สำหรับทั้งคนดีและคนป่วย

รากสะสมอาหารของบัวหิมะ มีแป้งที่มีชื่อเรียกเป็น
ภาษาเคมีให้ฟังยากว่า ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์ แป้งนี้
ทนต่อการย่อยของกรดในกระเพาะอาหารและน้ำย่อย
ในลำไส้ ดังนั้น จึงไม่ถูกย่อย ไม่ถูกดูดซึม คนกินรู้สึกอึด

โดยไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดน้ำหนักในคนอ้วน
เพิ่มกากใยในลำไส้ แก้อาการท้องผูก

งานวิจัยชี้ว่า แป้งจากบัวหิมะสามารถลดปริมาณ
ไขมันในเลือด ทั้งชนิดไตรกลีเซอไรด์และแอลดีแอล
และยังเพิ่มประสิทธิภาพของอินซูลิน ซึ่งเป็นเอ็นไซม์
ที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย และเมื่อ
แป้งนี้ผ่านไปสู่ลำไส้ใหญ่ก็กลายเป็นอาหารของจุลินทรีย์
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินและ
เกลือแร่ สารที่มีฤทธิ์ส่งเสริมจุลินทรีย์เช่นนี้ เรียกโดยรวม
ว่า “พรีไบโอติก”

นอกจากนี้ ธาตุโปตัสเซียมซึ่งมีอยู่มากในบัวหิมะยังมี
ฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ลดความดันโลหิต การกินบัวหิมะ
ไม่ว่าดิบหรือสุก จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับคนเป็น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และยังช่วย
ลดน้ำหนักและแก้อาการท้องผูกเรื้อรัง

ไปเที่ยวแม่สายคราวหน้า เหลือเงินไว้ซื้อบัวหิมะ
กินบำรุงร่างกายด้วย ราคาไม่แพงเลย ส่วนการข้ามไป
ฝั่งพม่าเพื่อซื้อสินค้าแบรนด์เนมนั้น ท่านก็จะได้สินค้า
ราคาไม่แพง ล้วนเป็นของแท้ทั้งสิน รู้ได้อย่างไรว่าเป็น
ของแท้ อ้อ ไม่ยาก ของแท้ต้องปลอมเหมือนใจ ●