

'ไหมข้าวโพด'

ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือด



ร้อยไม้
พันยา

ไชยยง รุจจนวน

ฝนตกๆ หยุดๆ มาหลายวันแล้ว พืชไร่พืชสวนได้น้ำเกินพอ ที่ลุ่มก็น้ำท่วม ที่ภูตอยกน้ำเซาะ ผ่านไปทางภาคเหนือภาพที่เห็นชินตาคือไร่ข้าวโพดยาวเหยียดสุดลูกหูลูกตา ใครบางคนบอกว่า นี่ละตัวการที่ทำให้ตัดไม้ทำลายป่า ดินถล่ม น้ำท่วม พืชกันจนเป็นความเชื่อ เชื่อแล้วสบายใจ

ใครๆ ก็โทษข้าวโพด โทษคนพื้นเมือง คนม้งที่ปลูกข้าวโพด ไม่เห็นมีใครโทษคนสนับสนุนให้ปลูก คนซื้อรวมทั้งคนกิน เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยข้าวโพดเลย

รู้ไหม ข้าวโพดที่ปลูกที่กินกันอยู่ทั่วโลกนี้ มีถิ่นกำเนิดในแถบดินแดนที่เป็นประเทศ

เม็กซิโก ในทวีปอเมริกา คนในทวีปอื่นๆ รู้จักปลูก รู้จักกินข้าวโพด หลังโคลัมบัสค้นพบดินแดนโลกใหม่เมื่อปลายคริสต์ศตวรรษที่ 15 ก็ราวๆ ห้าร้อยปีมาแล้ว แต่นอกจากรู้จักใช้เมล็ดเป็นอาหารคนอาหารสัตว์แล้ว ส่วนที่เรียกว่า "ไหมข้าวโพด" ก็ใช้เป็นอาหาร และยาได้อีกด้วย

"ไหมข้าวโพดที่เป็นเส้นฝอยๆ หุ้มฝักข้าวโพดนั้นใช้ไหม กินได้ด้วยหรือเห็นว่าเป็นยาด้วย เล่าให้ฟังหน่อยสิ" ใครบางคนในวงสนทนาเอ่ยถาม

"ไหมข้าวโพด" เป็นก้านเกสรตัวเมีย ข้าวโพดแต่ละต้น มีดอกสองชนิด ดอกเกสรตัวผู้เกิดที่ปลายยอด รูปคล้ายรวงข้าว ดอกเกสรตัวเมียเป็นฝัก เกิดที่ซอกใบ เมื่อเกสรตัวผู้ร่วงหล่นหรือปลิวไปติดกับก้านเกสรตัวเมีย จึงเกิดเป็นเมล็ดข้าวโพด

จำนวนเส้นของไหมข้าวโพด ก็คือจำนวนเมล็ดข้าวโพดในหนึ่งฝัก ข้าวโพดที่มีเมล็ดไม่เต็มฝักที่เรียกว่า "พินหลอ" นั้นเนื่องจากเกสรตัวเมียบางส่วนไม่ได้รับการผสมนั่นเอง

คนปลูกข้าวโพดรู้ว่า ปลูกเพียงต้นหรือสองต้นก็ได้ข้าวโพดพินหลอ เพราะไม่มีเกสรตัวผู้จากต้นอื่นๆ มาช่วยผสม ปลูกหลายต้น ถิ่นกินไปก็ได้อายุโพดพินหลออีก เพราะใบข้าวโพดที่หนาแน่น บดบังขวางกั้นเกสรตัวผู้ไม่ให้ผสมกับเกสรตัวเมีย ฉะนั้น จะได้ข้าวโพดฝักเต็มดี จึงต้องปลูกหลายๆ ต้นด้วยความถี่พอดี

ข้าวโพดเป็นทั้งอาหารคนและอาหารสัตว์ ฝักข้าวโพดอ่อนนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง ทั้งผัด แกง ทอดหรือบรรจุกระป๋อง ไหมจากข้าวโพดอ่อน เป็นเส้นอ่อนนุ่ม สีเขียวอ่อน อย่านำได้ทั้งขั้ว นำมา

ปรุงเป็นอาหารเส้นแบบเดียวกับเส้นหมี่
เพียงแต่ต้องผัดเส้นโหมข้าวโพดในน้ำผสม
น้ำมัน พอให้เส้นโหมสุก ปรุงรสด้วยเกลือ
เล็กน้อย ดักขึ้นสะเด็ดน้ำ ทำน้ำราดหน้า

โหมจากข้าวโพดอ่อน
เป็นเส้นอ่อนนุ่ม สีสียอ่อน
นำมาปรุงเป็นอาหารเส้น
แบบเดียวกับเส้นหมี่



หลงไป เทานี้ก็ได้อาหารจานแปลก สวย
อร่อย และมีคุณค่า

งานวิจัยชี้ว่า โหมข้าวโพดมีสารช่วย
ขับปัสสาวะ ลดระดับน้ำตาลและไขมัน
ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดของหนูทดลอง
ที่เป็นเบาหวาน และยังมีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์
มะเร็งตับยังเซลล์ไขมัน และกระตุ้น
ระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่อไม่นานมานี้ยังได้ค้นพบอีกว่า
ในโหมข้าวโพดมีสารฟลาโวนอยด์ ชื่อ
เมย์ซิน มีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็งของ
ต่อมลูกหมาก

โหมข้าวโพดอ่อน มีความชื้นถึงร้อยละ
80 จึงเหมาะปรุงเป็นอาหารมากกว่า ส่วน
โหมข้าวโพดที่แก่ เป็นเส้นฝอยสีน้ำตาล
ผิวสัมผัสหยาบ ปรุงเป็นอาหารไม่ได้ แต่เป็น
สมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ หมอพื้นบ้าน
มักใช้โหมข้าวโพดแก่นี้ต้มกับน้ำดื่ม บรรเทา
อาการปวดที่เกี่ยวข้องกับทางเดินปัสสาวะ
เช่น การติดเชื้อ การอักเสบและนิ่ว ขณะที่
ในมุมมองของวิทยาศาสตร์นั้น การขับ
ปัสสาวะก็มีส่วนช่วยลดความดันโลหิต

โหมข้าวโพดแห้งราว 1-2 กำมือ
ต้มกับน้ำ 4-5 ถ้วย ต้มได้ทั้งวันอย่าง
ปลอดภัย เหมาะสำหรับคนเป็นเบาหวาน
ความดันโลหิตสูงและนิ่วในทางเดินปัสสาวะ
ทั้งนี้ อย่าได้ทอดทิ้งการบำบัดรักษาที่จำ
เป็นอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร
ควบคุมอารมณ์ ตลอดจนการใช้ยาแผน
ปัจจุบันเมื่อจำเป็น เลือกซื้อ เลือกใช้ให้
เหมาะกับตนเอง จึงดีที่สุด

ในยามฟ้าผ่าฝนแสนห่า ชวนให้นึกถึง
ผลการเสียทายในพระราชพิธีจรด-
พระนังคัลแรกนาขวัญ ของปี พ.ศ. นี้ ที่
ปรากฏว่า พระโคกินข้าว ข้าวโพด งาม เหล้า

น้ำ และหญ้า จึงพยากรณ์ว่า ธัญญาหาร
ผลาหาร ภักษอาหาร จะบริบูรณ์ดี น้ำท่าจะ
บริบูรณ์สมควร

ขณะที่พระยาแรกนาได้เสี่ยงทายผ่านทุ่ง
แต่งกาย หยิบได้ผ้า 5 คืบ พยากรณ์ว่า
น้ำในปีนี้มีปริมาณพอดี ข้าวกล้าในนาจะ
ได้ผลบริบูรณ์ และผลาหาร มังสาหารจะ
อุดมสมบูรณ์ดี ฝนมาก น้ำมาก ผลผลิตจาก
ไร่นา ก็น่าจะดี สมคำทำนาย หากยังไม่แน่ใจ
ดูประกาศสงกรานต์ปี 2559 นางสงกรานต์
ทรงนามว่า มณฑาเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอก
จำปา นอนมาบนหลังลา ปีนี้ จันทร เป็น
อธิบดีฝน บันดาลให้ฝนตก 500 เท่า หากแต่
ตกในโลกมนุษย์เพียง 50 เท่า จึงทำนายว่า
น้ำน้อย แต่ธัญญาหารบริบูรณ์

ไปตลาดบ่อยๆ เห็นเนื้อสัตว์ ผักไม้
ราคาแพงแล้วกลัวใจ กลับบ้าน นึกถึงว่า
ทั้งพระโค พระยาแรกนา และนางสงกรานต์
ล้วนยืนยันว่า ปีนี้เมืองไทยจะมีข้าวปลา
อาหารบริบูรณ์

ถ้าเชียวแล้วสบายใจก็เชื่อเถิดครับ

ผศ.ไชยยง รุจจนเวท

ผู้เชี่ยวชาญด้าน

พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน

สำนักวิชา

แพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัย

แม่ฟ้าหลวง

ติดต่อ

chaiyong@mfu.ac.th