

## เรื่อง เก๋ากี้



### รายละเอียด

มีใครเคยทราบบ้างว่าทำไมชาวจีนโบราณส่วนใหญ่จึงมีอายุยืน เพราะมียาอายุวัฒนะหรือ? คำตอบนั้นแทบไม่น่าเชื่อเลยว่าเคล็ด (ไม่) ลับอย่างหนึ่งจะมาจากสมุนไพรเม็ดเล็กๆ หรือผลไม้บอบบางเม็ดสีแดงๆ ที่ชาวจีนมักใส่รวมกับเครื่องตุ๋นยาจีน นั่นก็คือเก๋ากี้นั่นเอง “เก๋ากี้” หรือ “ช่วยกี้” ที่เรารู้จักกันดีในนาม “โกจิเบอร์รี่” เห็นเม็ดจิ๋วๆ อย่างนี้ แต่คุณประโยชน์มากมายเออละมันเมล็ดเขียวละ ซึ่งชาวจีนถือว่าสิ่งนี้เป็นยาอายุวัฒนะระดับต้นๆ เลยทีเดียว

### เก๋ากี้คืออะไร

เก๋ากี้ (Goji berry) หรือ *Lycium Barbarum* นั้นเป็นเม็ดเล็กๆ สีแดง อยู่ในตระกูลเดียวกับเบอร์รี่ โดยชาวจีนนิยมรับประทานตุ๋นร่วมกับยาจีนถือเป็นยาบำรุงชั้นเยี่ยมที่มีค่า ORAC ที่สามารถดูดซับอนุมูลอิสระในออกซิเจนได้ถึง 25,300 unite ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาในร่างกายเราเองหรืออาจเกิดจากปัจจัยภายนอกอย่างควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือควันจากบุหรี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของความเสื่อมในร่างกาย ทั้งความชราก่อนวัยอันควร หรือโรคมะเร็งต่างๆ

ในแก๊กนั้นมีส่วนออกซิแดนที่สูงกว่าในพืชทั่วไป เพราะมีส่วนฟลาโวนอยด์ที่ช่วยให้เม็ดเลือดแดงไม่ถูกอนุมูลอิสระทำลาย ซึ่งเป็นเวลาหลายทศวรรษมาแล้วที่สตรีชาวจีนชนชั้นสูงรับประทานแก๊กเพื่อความงามและอ่อนเยาว์ ซึ่งไม่แปลกเลยเพราะในแก๊กนั้นมีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 500 เท่า มีเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอท อีกทั้งยังมีใยอาหารถึงร้อยละ 20 และมีแคลเซียมสูงกว่าในผักบร็อกโคลี นอกจากนี้ยังมีเหล็ก ทองแดง วิตามินเอ วิตามินบี 2 ฟอสฟอรัส สังกะสี เจอร์มาเนียม เซเลเนียม เป็นต้น

## ลักษณะทั่วไปของแก๊ก

แก๊กนั้นจัดอยู่ในวงศ์ Solanaceae ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกับพวกพริก มะเขือเทศ หรือมันฝรั่ง ผลแห้งคล้ายลูกเกต มีสีแดง รสชาติไม่หวานเท่าลูกเกต แต่ก็ไม่เปรี้ยวเหมือนแคนเบอร์รี่ ลำต้นมีความสูงประมาณ 12 ฟุต ต้นแก๊กนั้นแม้จะอยู่ในสภาพอากาศที่เลวร้ายก็ยังคงสามารถมีอายุยืนได้เป็นร้อยปีเลยทีเดียว โดยมีสายพันธุ์ต่างๆ มากถึง 41 ชนิดเลยทีเดียวที่ปลูกในทิเบต และด้วยความที่มีคุณประโยชน์และสารอาหารมากมายของแก๊กนี้ ทำให้เป็นที่ต้องการของตลาดโลกจนถึงกับได้รับฉายาว่า “แก๊ก...สมุนไพรเพื่อความมีอายุยืนยาว”

## ประโยชน์และสรรพคุณของแก๊ก

ในแก๊กเม็ดเล็กๆ นี้ประกอบไปด้วยกรดอะมิโนถึง 19 ชนิด ได้แก่ เหล็ก ทองแดง แคลเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ซีลีเนียม เจอร์มาเนียม เป็นต้น โดยสารเจอร์มาเนียมจะอยู่ในสภาพอินทรีย์ทำให้ช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้อย่างดี นอกจากนี้ในแก๊กยังมีประโยชน์ที่ร่างกายเราต้องการอยู่มากมายดังนี้

- ช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานได้สมบูรณ์ขึ้น บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
- แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
- ช่วยให้หัวใจแข็งแรงทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเทสโทรอนในเลือดทำให้ไม่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยให้การดูดกลืนและกล้ามเนื้อแข็งแรง
- แก้โรคอัลไซเมอร์
- เซลล์เม็ดเลือดขาวทำงานดีขึ้น
- ช่วยในการต้านมะเร็ง และหยุดการเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- ลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน
- ลดความดันโลหิต ไขมันในเลือดไม่อุดตัน
- ช่วยบรรเทาโรคไทรอยด์

- ช่วยให้ดับทำงานอย่างปกติ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในแก๊ก็เม็ดเล็กๆ นี้ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายเลยทีเดียว สมกับที่ได้ฉายาว่าเป็นยาอายุวัฒนะจริงๆ ถึงเม็ดจะจิ๋วแต่ประโยชน์ไม่จิ๋วตามเลย

คำสำคัญ : แก๊ก็

ที่มา : เกร็ดความรู้.net/แก๊ก็/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1471&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1471&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology