เรื่อง สาเก

รายละเอียด

สาเก ชื่อสามัญ Breadfruit, Bread fruit tree, Bread nut tree

สาเก ชื่อวิทยาศาสตร์ Artocarpus altilis (Parkinson ex F.A.Zorn) Fosberg (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Artocarpus communis J.R.Forst. & G.Forst., Artocarpus incisus (Thunb.) L.f., Saccus laevis Kuntze, Sitodium altile Parkinson ex F.A.Zorn) จัดอยู่ในวงศ์ขนุน (MORACEAE)

สมุนไพรสาเก มีชื่อเรียกอื่นว่า **"ขนุนสำปะลอ"**

ต้นสาเก มีสายพันธุ์มากกว่า 120 สายพันธุ์ มีการเพาะปลูกกันมานานมากกว่า 3,000 ปีแล้ว ซึ่งในเกาะมาวีและเกาะกาวาย คือแหล่งสะสมต้นสาเกสายพันธุ์ต่าง ๆ ไว้หลายสายพันธุ์ โดยปลูกเอาไว้ให้ชมกันมากที่สุดในโลก สาเกเป็นไม้ผลที่ออกลูกดก (ในหนึ่งฤดูต้นสาเกอาจออกผลราว 200 ผล) แต่ที่นิยมปลูกในบ้านเราคือ สาเกพันธุ์

ข้าวเหนียว

สำหรับสาเกในบ้านเรานั้นอาจจะพบได้บ้างตามหมู่บ้านจัดสรรต่าง ๆ โดยจะขยายพันธุ์ด้วยการแยกหน่อจากโคนต้นเก่ามาปลูก และเมื่อต้นสาเกมีอายุมากขึ้น เจ้าของก็มักจะตัดต้นสาเกทิ้ง เนื่องจากเป็นต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่ มีกิ่งก้านใบดูเก้งก้าง และยังมีหนอนมาเจาะตามกิ่งและลำต้นทำให้ต้นตายง่ายอีกด้วย

ลักษณะของสาเก

- **ต้นสาเก** มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่โพลีนีเซีย และเป็นผลไม้พื้นเมืองของหมู่เกาะในมหาสมุทรอินเดียตะวันออก และมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันออก และต่อมาได้แพร่หลายไปยังหมู่เกาะอินดีสตะวันตก ซึ่งปลูกอย่างแพร่หลายในภูมิภาคเขตร้อน โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีความสูงได้ประมาณ 10-20 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลปนเทา ทุกส่วนของสาเกจะมียางขาว ๆ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำราก โดยสายพันธุ์ที่ปลูกในบ้านเรานั้นจะแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์หลัก ๆ ได้แก่ สาเกพันธุ์ข้าวเหนียว (ผลใหญ่ ผลสุกเนื้อเหนียว นิยมปลูกทั่วไป หรือปลูกไว้ทำ**ขนมสาเก**), และสาเกพันธุ์ข้าวเจ้า (ผลเล็กกว่า เนื้อหยาบร่วน ไม่เป็นที่นิยมปลูก และไม่ค่อยนำมารับประทานมากนัก)
- **ใบสาเก** ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับกัน ลักษณะใบคล้ายรูปไข่ ใบมีสีเขียวเข้ม ใบใหญ่และหนา มีรอยหยักหรือร่องลึกเกือบถึงก้านกลางใบ (คล้ายใบมะละกอ) ก้านใบเห็นเด่นชัด
- **ดอกสาเก** ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบใกล้ปลายยอด ดอกมีสีเหลือง ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียจะอยู่บนต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวผู้มีลักษณะคล้ายกระบองและห้อยลง มีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ส่วนช่อดอกตัวเมียมีลักษณะกลม แต่จะแยกกันคนละดอก และสามารถออกดอกได้ตลอดทั้งปี
- **ผลสาเก** ลักษณะของผลกลมรี ผลมีสีเขียวอมเหลือง ลูกคล้ายขนุน แต่จะลูกเล็กกว่า มีความกว้างประมาณ 15-20 เซนติเมตร ส่วนเนื้อในเป็นสีเหลืองซีดหรือขาวและไม่มีเมล็ด (แต่มีสายพันธุ์หนึ่งที่มีเมล็ด จะเรียกว่า **ขนุนสำปะลอ**)

สรรพคุณของสาเก

1. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต (ผล)
2. ช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ (ผล)
3. สาเกมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลในร่างกาย (เปลือกต้น)
4. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ด้วยการใช้เปลือกต้นนำมาย่างไฟจนแห้งแล้วนำมาต้มกินแต่น้ำ (เปลือกต้น)
5. เปลือกต้นสาเกใช้ทำเป็นยาปรับประสาท ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย

The Office of Academic Resource Information And Technology

(เปลือกต้น)

6. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน กระดูกผุในหญิงวัยหมดประจำเดือน (ผล)
7. รากสาเก มีรสเบื่อเมา ใช้เป็นยารักษากามโรค ด้วยการนำรากมาฝนผสมกับน้ำดื่มครั้งละไม่เกิน 1 แก้วตะไล วันละครั้ง อาการจะค่อย ๆ ทุเลาลงและหายเป็นปกติในที่สุด (ราก)
8. ยางจากทุกส่วนของต้นสาเกสามารถนำมาใช้ในการรักษากลากเกลื้อนและหิดได้ (ยาง)
9. ช่วยยับยั้งการสร้างเมลานิน สารสกัดจากเนื้อไม้สาเกมีผลยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ซึ่งมีความแรงเท่ากับกรดโคจิก (Kojic acid) โดยได้ทำการทดลองกับผิวหนังของหนูตะเภาสีน้ำตาลที่มีสีผิวคล้ำเนื่องจากแสง UV-B ผลการทดลองพบว่าสารสกัดจากเนื้อไม้สาเกสามารถทำให้สีผิวของหนูจางลงได้ โดยไม่ก่อให้เกิดอาการอักเสบที่ผิวหนังและไม่มีผลก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อเซลล์

ประโยชน์ของสาเก

1. **ผลไม้สาเก**มีวิตามินหลากหลายชนิด ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
2. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดี (HDL) และช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL)
3. เส้นใยอาหารจากสาเก ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลในร่างกาย มันจึงช่วยควบคุมโรคเบาหวานได้
4. ช่วยในการทำงานของลำไส้และระบบขับถ่าย ช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยกำจัดสิ่งตกค้างในลำไส้ และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
5. เนื้อของสาเกให้พลังงานสูง มีแคลเซียมและวิตามินเอที่จำเป็นต่อร่างกาย
6. ต้นสาเกนิยมปลูกตามบ้านจัดสรรทั่วไปเพื่อเป็นไม้ประดับและใช้เป็นร่มเงา
7. ผลสาเกสามารถนำมาย่าง ต้ม อบ หรือนำมาเชื่อมได้ ใช้ทำเป็น**ขนมสาเก**เช่น แกงบวด **สาเกเชื่อม** เป็นต้น
8. มีการนำสาเกไปป่นเป็นแป้งเพื่อนำมาใช้ทำเป็นขนมปังกรอบ
9. สำหรับชาวอินโดนีเซียจะนิยมนำสาเกไปอบกรอบใช้รับประทานเป็นอาหารว่าง
10. ยางของต้นสาเกนิยมนำมาใช้เป็นชันยาเรือ
11. ดอกสาเกสามารถใช้ไล่ยุงได้
12. เนื้อไม้สามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องประดับ และทำเป็นสิ่งปลูกสร้าง หรือนำมาสร้างบ้านได้
13. สาเกสามารถนำมาสกัดเป็นผลิตภัณฑ์ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบำรุงผิว ใช้ทำเป็นสารทำให้ผิวขาว (Skin whitening agent)

คำสำคัญ : สาเก

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1790&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology