

เรื่อง งาขาว



รายละเอียด

งาขาว (White Sesame Seeds) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกต้น ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น งาขาว, งาดำ ซึ่งงานั้นเป็นพืชสมุนไพรที่เราจักกันดี และงานั้นมักจะโรยอยู่ในขนมต่างๆ มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน แถมยังมีคุณค่าทางด้านโภชนาการสูงอีกด้วย จนแทบไม่น่าเชื่อว่างาเม็ดเล็กๆ อย่างนี้จะสามารถอัดแน่นไปด้วยคุณค่ามากมายถึงเพียงนี้ได้อย่างไร และมีการใช้เมล็ดงาเพื่อประกอบอาหารกันมากโดยเฉพาะในแถบตะวันออกกลางและเอเชีย

ลักษณะทั่วไปของงาขาว

สำหรับต้นงาขาวนั้นจัดเป็นพืชล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 0.5 – 2.5 เมตร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศที่ปลูก บางพันธุ์จะมีกิ่งก้าน ในขณะที่บางพันธุ์ไม่มี ในแกนหนึ่งจะมีดอกอยู่ประมาณ 3 ดอก ส่วนผลจะเป็นฝัก มีเมล็ดเล็กๆ สีขาว และเมล็ดสีขาวนั้นยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร ซึ่งเมื่อแห้งเปลือกเมล็ดจะเปิดอ้าออกแล้วเมล็ดนั้นจะร่วงหลุดออกมา ทำให้การเก็บงาต้องอาศัยแรงงานคนเพื่อไม่ให้เมล็ดงาร่วงหล่น และเมื่อไม่นาน

มานี้เองได้มีการพัฒนาพันธุ์ใหม่ขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้เมล็ดแตกกระจาย เพื่อให้สามารถเก็บเมล็ดงาขาวนี้ได้ด้วยเครื่องจักร

ประโยชน์และสรรพคุณของงาขาว

เมล็ด – ช่วยบำรุงกำลังให้มีแรง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ทำให้ดีกำเริบ ใ้รสฝาดๆ หวานๆ ขมๆ

น้ำมัน – ใช้ทำเป็นน้ำมันเพื่อใส่บาดแผล ใ้รสฝาดร้อน

ซึ่งนอกจากประโยชน์ของงาขาวในการนำมาเป็นส่วนประกอบหรือโรยหน้าบนอาหาร และขนมต่างๆ แล้ว ยังสามารถนำมาสกัดน้ำมันที่มีประโยชน์มากมายจากเมล็ดงาอีกด้วย และในเมล็ดงาขาวนี้จะมีน้ำมันอยู่ถึงร้อยละ 44 – 46 เลยทีเดียว โดยกลิ่นและรสของเมล็ดงาขาวนี้จะคล้ายกับถั่ว ประโยชน์ของน้ำมันงาจะช่วยต่อต้านการเกิดออกซิไดซ์ได้ดี นอกจากนี้ยังนำมาใช้ผลิตสบู่ ยา และน้ำมันหล่อลื่น รวมทั้งเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางอย่างอีกด้วย

คำสำคัญ : งาขาว

ที่มา : เกียรติความรู้.net/งาขาว/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-30

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1484&code_db=610010&code_type=01