



## เรื่อง งามขาว



### รายละเอียด

งามขาว (White Sesame Seeds) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกต้น ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น งามขาว, งามดำ ซึ่งงานั้นเป็นพืชสมุนไพรที่เรารู้จักกันดี และงานั้นมักจะโรยอยู่ในขนมต่างๆ มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน แถมยังมีคุณค่าทางด้านโภชนาการสูงอีกด้วย จนแทบไม่น่าเชื่อว่างามเม็ดเล็กๆ อย่างนี้จะสามารถอัดแน่นไปด้วยคุณค่ามากมายถึงเพียงนี้ได้อย่างไร และมีการใช้เมล็ดงามเพื่อประกอบอาหารกันมากโดยเฉพาะในแถบตะวันออกเฉียงเหนือและเอเชีย

### ลักษณะทั่วไปของงามขาว

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



มานี้เองได้มีการพัฒนาพันธุ์ใหม่ขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้เมล็ดแตกกระจาย เพื่อให้สามารถเก็บเมล็ดงาขาวนี้ได้ด้วยเครื่องจักร

## ประโยชน์และสรรพคุณของงาขาว

**เมล็ด** – ช่วยบำรุงกำลังให้มีแรง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ทำให้ดีกำเริบ ให้รสฝาดๆ หวานๆ ขมๆ

**น้ำมัน** – ใช้ทำเป็นน้ำมันเพื่อใส่บาดแผล ให้รสฝาดร้อน

ซึ่งนอกจากประโยชน์ของงาขาวในการนำมาเป็นส่วนประกอบหรือโรยหน้าบนอาหาร และขนมต่างๆ แล้ว ยังสามารถนำมาสกัดน้ำมันที่มีประโยชน์มากมายจากเมล็ดงาอีกด้วย และในเมล็ดงาขาวนี้จะมีน้ำมันอยู่ถึงร้อยละ 44 – 46 เลยทีเดียว โดยกลิ่นและรสของเมล็ดงาขาวนี้จะคล้ายกับถั่ว ประโยชน์ของน้ำมันงานั้นจะช่วยต่อต้านการเกิดออกซิไดซ์ได้ดี 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](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1484&code_db=610010&code_type=01)