



## เรื่อง งาดำ



### รายละเอียด

งาดำ (Black Sesame Seeds) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกต้น ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น งาขาว, งาดำ งาดำมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Sesamum orientale* L. โดยมีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศเอธิโอเปีย ต่อมามีการนำเข้าไปยังอินเดีย และแพร่ต่อไปในจีน แอฟริกาเหนือ เอเชียใต้ และทวีปอเมริกา ตามลำดับ ซึ่งงาดำนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์สูงมากๆ อย่าง เซซามิน (Sesamin) ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งวิตามินมากมายหลากหลายชนิดเลยทีเดียว ที่ช่วยเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ที่สำคัญในร่างกายของเรา รวมทั้งช่วยบำรุงเซลล์ผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ช่วยให้มีผดผื่น ปลอดภัยจนทำให้ระบบหัวใจแข็งแรง

### ลักษณะทั่วไปของงาดำ

สำหรับต้นงาดำนั้นจัดเป็นพืชล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 0.5 – 2.5 เมตร โดยขึ้นอยู่กับสภาพอากาศที่ปลูก ซึ่งบางพันธุ์นั้นจะมีกิ่งก้าน แต่บางพันธุ์ไม่มี ซึ่งในแกนหนึ่งจะมีดอกอยู่ประมาณ 3 ดอก ส่วนผลจะเป็นฝัก มีเมล็ดเล็กๆ สีดำ และเมล็ดสีดำนั้นจะยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร เมื่อแห้งเปลือกเมล็ดจะปริ้อออก แล้วเมล็ดนั้นจะร่วงหลุดออกมา ซึ่งให้การเก็บงาดำต้องอาศัยแรงงานคนเป็นหลัก แต่ไม่นานมานี้เองได้มีการคิดค้นพัฒนาพันธุ์งาใหม่ขึ้นเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เมล็ดแตกกระจาย ทำให้สามารถเก็บเมล็ดงาดำนี้ได้ด้วยเครื่องจักร



### ประโยชน์และสรรพคุณของงาดำ

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

**น้ำมัน** – ใช้ทำเป็นน้ำมันเพื่อใส่บาดแผล ให้รสฝาดร้อน

ซึ่งงาดำนี้เป็นธัญพืชเมล็ดสีดำเม็ดจิ๋วที่เราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เรียกว่าจิ๋วแต่แจ๋ว โดยเฉพาะเป็นอาหารที่สามารถต่อต้านอนุมูลอิสระได้ และมีการเปรียบเปรยว่างาดำนั้นสามารถรักษาได้ทุกโรคที่เป็น เว้นแต่ความตายกันเลยทีเดียว

คำสำคัญ : งาดำ

ที่มา : เกียรติความรู้.net/งาดำ/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-30

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1485&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1485&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology