



เรื่อง งาชี้ม้อน



รายละเอียด

งาชี้ม้อน ชื่อสามัญ Perilla

งาชี้ม้อน ชื่อวิทยาศาสตร์ Perilla frutescens (L.) Britton (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Ocimum frutescens L.) จัดอยู่ในวงศ์กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

งาชี้ม้อน มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า งามน (แม่ฮ่องสอน), งาชี้ม้อน งาปุก (คนเมือง), แง (กาญจนบุรี), นอ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน, กะเหรี่ยงเชียงใหม่), น่อง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี), ง้า (ลัวะ), งาเจียง (ลาว), **งาม้อน** เป็นต้น

ลักษณะของงาชี้ม้อน

ต้นงาชี้ม้อน จัดเป็นไม้พุ่มหรือไม้ล้มลุก มีความสูงของต้นประมาณ 1-2 เมตร ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านสาขา ต้นมีกลิ่นหอม เป็นสันสี่เหลี่ยมมน ๆ และระหว่างเหลี่ยมเป็นร่องตามยาว มีขนยาวละเอียดสีขาวขึ้นปกคลุมอยู่หนาแน่น เมื่อโตเต็มที่โคนต้นจะเกลี้ยง โคนต้นและโคนกิ่งจะแข็ง

ใบงาชี้ม้อน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ถึงรูปไข่กว้าง หรือรูปกลม ปลายใบเรียวแหลมหรือแหลมเป็นติ่งยาว โคนใบกลม ป้าน หรือตัด ส่วนขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบมีความกว้างประ



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ขนาด 3-5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 6-10 เซนติเมตร ใบเป็นสีเขียวอ่อน ท้องใบมีสีอ่อนกว่าหลังใบ แผ่นใบมีขนนุ่มสีขาวทั้งสองด้าน ตามเส้นใบมีขนอยู่หนาแน่น ท้องใบมีต่อมน้ำมัน ส่วนก้านใบยาวประมาณ 10-45 มิลลิเมตร และมีขนยาวขึ้นหนาแน่น

ดอกงาชี้ม่อน ออกดอกเป็นช่อกระจุกตามง่ามใบและที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อมีดอกย่อยจำนวนมาก รั้วประดับดอกย่อยลักษณะเป็นรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ 2.5-3.2 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 3-4 มิลลิเมตร และไม่มีก้าน โคนรั้วประดับมีลักษณะกลมกว้าง ขอบเรียบ และมีขน ส่วนปลายเรียวแหลม ส่วนดอกย่อยจะมีความยาวประมาณ 1.5 มิลลิเมตร มีขนสีขาวขึ้นปกคลุมอยู่หนาแน่น กลีบดอกเป็นสีขาวเชื่อมติดกันเป็นหลอดทรงกระบอก ที่ปลายแยกเป็นปาก ยาวประมาณ 3.5-4 มิลลิเมตร ด้านนอกกลีบดอกมีขน ส่วนด้านในมีขนเรียงเป็นวงอยู่กึ่งกลางหลอด ปากบนปลายมีลักษณะเว้าเล็กน้อย ส่วนปากล่างมีหยัก 3 หยัก ปลายบนหยักกลางใหญ่กว่าหยักอื่น ๆ โดยเฉพาะหยักนี้ด้านในจะมีขน เมื่อดอกบานกลีบนี้จะกางออก ดอกมีเกสรเพศผู้ 4 อัน เรียงเป็นคู่ ๆ โดยคู่บนจะสั้นกว่าคู่ล่างเล็กน้อย ก้านเกสรมีลักษณะเกลี้ยง ส่วนอับเรณูมีพู 2 พู ด้านบนติดกัน ส่วนด้านล่างกางออก จานดอกเห็นได้ชัดเจน มีรังไข่ยาวประมาณ 3 มิลลิเมตรและมีพูกลม ๆ 4 พู ส่วนก้านเกสรเพศเมียจะยาวประมาณ 2.6-3 มิลลิเมตร ที่ปลายแยกเป็นแฉก 2 แฉกและไม่มีขน ส่วนกลีบเลี้ยงดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปประจิมยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร ปลายแยกเป็นแฉกแหลม 5 แฉก แฉกกลางด้านบนจะสั้นกว่าแฉกอื่น ๆ มีเส้นตามยาว 10 เส้น ด้านนอกมีขนและมีต่อมน้ำมัน ส่วนด้านในมีขนยาวเรียงเป็นวงรอบปากหลอด เมื่อดอกเจริญไปเป็นผลแล้ว กลีบเลี้ยงจะมีขนาดใหญ่ขึ้น

ผลงาชี้ม่อน ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่กลีบขนาดเล็ก มีความยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร ผลแข็งเป็นสีน้ำตาลหรือสีเทาและมีลายเป็นรูปตาข่าย^[2] ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม เมล็ดมีลักษณะกลม

มีรายงานการสำรวจการปลูกงาชี้ม่อนทางภาคเหนือตอนบนพบว่า มีการปลูกกระจายทั่วไปในพื้นที่ดอนเชิงเขา ผลจากการสำรวจแหล่งปลูกทั้งหมด 10 แห่ง พบว่าต้นงาชี้ม่อนมีทั้งหมด 130 สายพันธุ์ ซึ่งมีทั้งเมล็ดขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ และมีสีที่ต่างกัน ตั้งแต่สีน้ำตาลอ่อน สีน้ำตาลไหม้ สีเทาเข้ม สีเทาอ่อนไปจนถึงสีขาว โดยการปลูกงาชี้ม่อนทั่วไปจะปลูกกันในพื้นที่ดอนและอาศัยน้ำฝน

สรรพคุณของงาชี้ม่อน

1. เมล็ดหรือน้ำมันสกัดจากเมล็ดใช้กินเป็นยาชูกำลัง โดยใช้เมล็ดงาชี้ม่อน 1 ช้อนชา นำมาชงกับน้ำดื่มเข้าเย็น (น้ำมันจากเมล็ด, เมล็ด)
2. เมล็ดช่วยลดไขมันในเลือด โดยใช้เมล็ดงาชี้ม่อน 1 ช้อนชา นำมาชงกับน้ำดื่มเช้า, เย็น (เมล็ด)
3. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ด้วยการใช้เมล็ดงาชี้ม่อน 1 ช้อนชา นำมาชงกับน้ำดื่มเช้า, เย็น (น้ำมันจากเมล็ด, เมล็ด)



ลีด

4. ใบและยอดอ่อนช่วยแก้อาการไอ แก้หวัด (ใบ, ยอดอ่อน)
5. ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการใช้เมล็ดงาขี้ม้อน 1 ช้อนชา นามาชงกับน้ำดื่มเช้า, เย็น (น้ำมันจากเมล็ด, เมล็ด)
6. ช่วยในการย่อยอาหาร (ใบ, ยอดอ่อน)
7. น้ำมันจากเมล็ดนามาทอดผสมกับเหง้าไพล ใช้เป็นยาแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย (น้ำมันจากเมล็ด)
8. น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากใบสดช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ (น้ำมันหอมระเหยจากใบ)
9. เมล็ดนำมาบิบน้ำมันใช้เป็นยาทาหวัด แก้อาการปวดขัดข้อกระดูก (เมล็ด)
10. เมล็ดนำมาตำใช้เป็นยาประคบแก้อาการข้อพลิก (เมล็ด)

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของงาขี้ม้อน

1. สารสำคัญที่พบในงาขี้ม้อน ได้แก่ Anthocyanins, Aromadendrene, Campesterol, Bergamotene, Caryophyllene, Glucoside, Limonene, Linalool, Odimene, Perillene, Pinene, Pulegone, Sabinene, Sitosterol, Stigmasterol, Terpinolene เป็นต้น
2. สารสกัดทั้งต้นงาขี้ม้อนด้วยแอลกอฮอล์ทำให้หนูแท่ง
3. สารสกัดจากใบงาขี้ม้อนด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์เป็นยาระบายในสัตว์ทดลองและมีฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์
4. ดอกงาขี้ม้อนมีสาร Flavonoids ที่ช่วยกำจัดกลิ่นที่ผสมได้
5. **น้ำมันงาขี้ม้อน** มีฤทธิ์ต่อต้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้ดี
6. ในน้ำมันพบว่ามีสาร Dillapiol ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเสริมฤทธิ์ของ Hexobarbital ทำให้สัตว์ทดลองนอนหลับนานขึ้น
7. ในน้ำมันยังพบว่ามีสาร Perilla ketone ซึ่งเป็นสารที่เป็นพิษต่อปอดในสัตว์ทดลอง จึงควรระมัดระวังในการใช้เป็นอาหารหรือเป็นอาหารของสัตว์เลี้ยง
8. งาขี้ม้อนมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ไวรัส ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยเพิ่มการบีบตัวของลำไส้ มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ลดบวม และมีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอล ลดไตรกลีเซอไรด์ (เข้าใจว่าเป็นส่วนของเมล็ด)
9. จากการทดสอบความเป็นพิษ พบว่าขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครึ่งหนึ่ง ด้วยสารสกัดทั้งต้นด้วย 50% เอทานอลที่ใช้ฉีดเข้าช่องท้องของหนูขาวมีค่าเท่ากับ 1 กรัมต่อกิโลกรัม
10. ในประเทศจีน (พ.ศ.2548) ได้ทำการศึกษาค่าส่วนผสมของน้ำมันงาขี้ม้อน 0-50%, น้ำมันข้าว 0-95%, Edible oil 0-90%, ฟอสโฟไลปิด (Phospholipids) 0-200 gm./kg., แคโรทีน 0-100 ppm. และวิตามินอี 0-100 ppm.



โดยน้ำมันทั้งหมดนี้สามารถช่วยทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และยังช่วยลดความอ้วนได้อีกด้วย

11. ในประเทศจีน (พ.ศ.2548) ได้มีการทดลองส่วนผสมต่าง ๆ เพื่อใช้ในการรักษาโรคไขมันในเลือด ด้วยการใช้น้ำมันงาขี้ม้อน หรือ Perilla oil 500 ส่วน, วิตามินซี 0.05 ส่วน, วิตามินอี 0.25 ส่วน แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดบรรจุลงในแคปซูลและผ่านออกซิเจนและความชื้นในอากาศ แล้วนำแคปซูลดังกล่าวไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีระดับไขมันเลือดสูง และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยได้อีกด้วย เพราะ Docosahexaenoic acid ได้ถูกเปลี่ยนเป็น α -linolenic acid

12. ในประเทศสหรัฐอเมริกา (พ.ศ.2550) ได้มีการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจด้วยสาร Statin แต่ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน เนื่องจากผลข้างเคียงของยา การมีคอเลสเตอรอลในร่างกายน้อยเกินไป จะมีผลเสียต่อดัง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ และทำให้ระบบต่าง ๆ เกิดการอักเสบติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ยังได้พบสาร Alpha-lipoic acid และสาร Corosolic acid ในงาขี้ม้อน และใช้รักษาในผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูง

13. **น้ำมันงาขี้ม้อน** มีโอเมกา3 สูงถึงร้อยละ 56 และเป็นโอเมกา 6 อีกร้อยละ 23 โดยมีข้อมูลที่ระบุว่างาขี้ม้อนเป็นพืชเพียงชนิดเดียวที่มีโอเมกา 3 และยังมีปริมาณของโอเมกา 3 มากกว่าน้ำมันปลาจากปลาทะเลน้ำลึกหลายเท่าตัว เพราะปลาแซลมอนขนาด 85.05 กรัมจะมีโอเมกา 3 เพียง 2 มิลลิกรัม หรือคิดเป็นร้อยละ 2.35 เท่านั้น โดยจากการสุ่มตัวอย่างงาขี้ม้อนที่กำลังพัฒนาพันธุ์จำนวน 4 สายพันธุ์ ไปที่ห้องปฏิบัติการเพื่อทำการวิเคราะห์ปริมาณน้ำมัน พบว่ามีปริมาณน้ำมันรวม 43-44% และเป็นโอเมกา 3 11-15% ส่วนเมล็ดงาขี้ม้อนสีขาวขนาดใหญ่มีปริมาณน้ำมันรวม 43.1% เป็นโอเมกา 3 15.01%, เมล็ดงาขี้ม้อนสีน้ำตาลเข้มขนาดเล็กมีปริมาณน้ำมันรวม 52.02% เป็นโอเมกา 3 11.08%, เมล็ดงาขี้ม้อนสีเทาอ่อนขนาดใหญ่มีปริมาณน้ำมันรวมมากที่สุด 55.83% เป็นโอเมกา 3 12.73% ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามแหล่งที่ปลูกหรือสายพันธุ์ที่ปลูก

14. สารสกัดสำคัญในกลุ่ม Polyphenol ที่ได้จากใบงาขี้ม้อนที่ได้รับความสนใจอย่างมากคือ Rosmarinic acid ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านการแพ้ได้ดี และได้พัฒนาเป็นเจลจากสารสกัดต้นงาขี้ม้อนเพื่อเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคผิวหนังอักเสบและโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ Luteolin ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและยับยั้งเซลล์มะเร็ง^[3]

15. มีการใช้น้ำมันจากเมล็ดรูปแบบของน้ำสลัดหรือมายองเนส เพื่อช่วยบรรเทาอาการแพ้และอาการหอบหืดในผู้ใหญ่ โดยการรับประทานน้ำมันจากเมล็ดวันละ 10-20 กรัม เป็นระยะเวลา 2-4 สัปดาห์

16. ห้ามใช้น้ำมันเมล็ดงาขี้ม้อนกับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และในผู้ที่แพ้งาขี้ม้อน

ประโยชน์ของงาขี้ม้อน

1. ใบงาขี้ม้อนสามารถรับประทานเป็นผักสดได้ โดยนำมาห่อข้าว เนื้อย่าง หมูย่าง ห่ออาหารประเภทแป้งเมี่ยงปลา



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หรือใช้เป็นผักแนม หรือใช้รับประทานร่วมกับอาหารประเภทยำ ก็จะได้กลิ่นหอม รสขาคัลล้ายรสมินต์ และใช้ใส่ในซूपกระดูกหมู เป็นต้น

2. เมล็ดนำไปคั่วแล้วตำ ใช้รับประทานโดยการนำไปคลุกกับข้าวเหนียว หรือจะนำเมล็ดไปคั่วใส่น้ำพริก หรือใช้ตำแล้วคลุกกับข้าวเหนียวรับประทาน หรือจะนำไปคั่วแล้วตำผสมกับข้าวเหนียวผสมเกลือ หรือใช้ทำขนมก็ได้ (เรียกว่าข้าวหนุงงา)

3. ใบงาช้ามีกลิ่นเป็นอาหารราคาแพงของเกาหลี นอกจากจะสกัดเอาน้ำมันจากเมล็ดแล้วยังสามารถสกัดเอาน้ำมันจากใบสดได้อีกด้วย โดยน้ำมันที่สกัดได้จากใบสดสามารถใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย (Volatile Oil) ที่เป็นสารประเภท Aldehyde ที่เรียกว่า Perilla aldehyde

4. ใบและยอดอ่อนใช้แต่งรสอาหารได้ และในญี่ปุ่นจะใช้เป็นสารแต่งรสชาติ Isomer ของ Perilla aldehyde ใช้เป็นสารแต่งกลิ่นอาหาร

5. น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากใบงาช้ามีรสดีมีราคาสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันกุหลาบ และยังมีประสิทธิภาพที่สามารถนำมาใช้ทดแทนน้ำมันหอมระเหยจากกุหลาบในอุตสาหกรรมเครื่องหอมอีกด้วย

6. น้ำมันหอมระเหยจากใบสดสามารถใช้ลดริ้วรอยบนใบหน้าและบำรุงผิวหน้าได้

7. น้ำมันสกัดจากเมล็ดสามารถนำมาใช้เป็นอาหารและใช้ทำยาได้

8. น้ำมันงาช้ามีกลิ่นเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยโอเมกา 3 และโอเมกา 6 ซึ่งช่วยบำรุงสมอง และยังเป็นพืชเพียงชนิดเดียวที่มีโอเมกา 3 และปริมาณของโอเมกา 3 มากกว่าน้ำมันปลาจากปลาทะเลน้ำลึกหลายเท่าตัว

9. งาช้ามีกลิ่นหอมไปด้วยวิตามินบี ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุแคลเซียมสูงกว่าพืชผักทั่วไปหลายเท่าตัว โดยมีปริมาณแคลเซียมประมาณ 410-485 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม (คนทั่วไปต้องการแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม)

10. งาช้ามีกลิ่นยังมีสารเซซามอล (Sesamol) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและช่วยทำให้ร่างกายแก่ช้าลงอีกด้วย

11. งาช้ามีกลิ่นมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง โดยกรดชนิดนี้มีประโยชน์อยู่หลายอย่าง เช่น ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดบางชนิด และยังช่วยแก้อาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดจากระบบประสาท เช่น อาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร เมื่อยสายตา อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเหน็บชา มีอาการปวดเส้นตามตัว แขนหรือขา

12. ปัจจุบันมีสินค้าแปรรูปจากงาช้ามีกลิ่นหลายรูปแบบ เช่น ขนมงา งาคั่ว งาช้ามีกลิ่นแผ่น ข้าวหลามงาช้ามีกลิ่น คุกกี้ งาช้ามีกลิ่น ช่างาช้ามีกลิ่นป่น รวมไปถึงเครื่องสำอางบำรุงผิว เป็นต้น

คำสำคัญ : งาช้ามีกลิ่น



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1588&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology