



## เรื่อง สำรอง



### รายละเอียด

สำรอง ชื่อสามัญ Malva nut

สำรอง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Scaphium scaphigerum* (Wall. ex G. Don) G.Planch. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Sterculia scaphigera* Wall. ex G. Don) ส่วนอีกข้อมูลระบุว่าเป็นชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Scaphium macropodum* (Miq.) Beumée ex K.Heyne (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Carpophyllum macropodum* Miq., *Sterculia macropoda* (Miq.) Hook. ex Kloppenb.) โดยจัดอยู่ในวงศ์ชบา ([MALVACEAE](#))



**สมุนไพрсำรอง** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า จอง หมากจอง (อุบลราชธานี), บักจอง หมากจอง (ภาคอีสาน), ห้ายเภา (ภาคใต้), พุงทะลาย, ฮวงใต้ไฮ้ (จีน), ฟ่างดำห้าย (จีนกลาง) เป็นต้น ส่วนในจังหวัดจันทบุรี ตราด และทั่วไปจะเรียก "สำรอง"

สาเหตุที่เรียกสมุนไพрсำรองนี้ว่า "พุงทะลาย" เป็นเพราะในปัจจุบันมีผู้นำสำรองไปรับประทานเพื่อลดความอ้วน เนื่องจากสำรองสามารถพองตัวได้ดี เชื่อว่าจะช่วยกำจัดไขมันออกจากร่างกายได้ โดยการดูดซับไขมันเอาไว้แล้วขับถ่ายออกมาทางอุจจาระ เชื่อว่ารับประทานเป็นประจำแล้วจะช่วยลดพุงได้ด้วยการรับประทานก่อนเข้านอนเพื่อจะช่วยในการขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า จึงเป็นที่มาของชื่อ "พุงทะลาย" นั่นเองครับ

### ลักษณะของต้นสำรอง

- **ต้นสำรอง** จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีความสูงของต้นประมาณ 30-40 เมตร และอาจสูงได้ถึง 45 เมตร ลำต้นมีลักษณะตั้งตรงสูงชะลูด แตกกิ่งก้านออกรอบต้น เรียงกันเป็นชั้น ๆ ลำต้นเป็นสีเทาดำ เปลือกต้นหยาบ มีเส้นเป็นร่องตามแนวตั้ง สามารถพบได้ตามป่าดิบเขาที่มีฝนตกชุกและมีแสงแดดส่องถึง พบได้มากในจังหวัดจันทบุรี แต่ในปัจจุบันมีแนวโน้มว่าจะสูญพันธุ์ได้
- **ใบสำรอง** ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงแบบสลับ ลักษณะของใบมีหลากหลายรูปร่าง เช่น รูปไข่แกมรูปใบหอก หรือรูปคล้ายรูปไข่แกมรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมนหรือเว้าเล็กน้อยเป็นรูปหัวใจ และใบมีรูปร่างเป็นแฉกเว้าลึกประมาณ 2-5 แฉก ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 5-20 เซนติเมตร และยาวประมาณ 10-30 เซนติเมตร เนื้อใบแข็ง ผิวเรียบเป็นมัน ส่วนก้านใบยาวประมาณ 3-15 เซนติเมตร ใบต้นอ่อนมักเป็นหยักประมาณ 3-5 หยักและมีก้านใบยาวมาก<sup>[1],[2]</sup> ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าใบสำรองจะมีอยู่ด้วยกัน 4 รูปแบบ โดยจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ เมื่อมีอายุประมาณ 1 ปี ลักษณะของใบจะเป็นรูปปลายแหลม ฐานโค้ง เมื่อเข้าปีที่ 2 ใบจะเริ่มเปลี่ยนรูปร่างเป็นรูปฝ่ามือ 3 แฉก เมื่อเข้าสู่ปีที่ 3-4 ใบจะมีลักษณะเป็นรูปฝ่ามือ 5 แฉก และในระยะสุดท้ายหรือช่วงอายุประมาณ 4-6 ปีหรือมากกว่านั้น ใบจะมีลักษณะเป็นรูปไข่แกมรูปขอบขนาน
- **ดอกสำรอง** ออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่งและง่ามใบ โดยจะออกรวมกันเป็นช่อใหญ่ ดอกเป็นแบบแยกเพศ กลีบดอกเป็นแฉกคล้ายรูปดาว ยาวประมาณ 7-10 มิลลิเมตร กลีบดอกปลายแหลม เป็นสีเขียวอ่อน ส่วนกลีบเลี้ยงมีลักษณะเป็นรูปร่างคล้ายทรงบอก มีขนปกสีแดงปกคลุม ดอกมีเกสรเพศผู้ประมาณ 10-15 ก้านและเกสรเพศเมียอีก 1 ก้าน<sup>[1],[2]</sup> โดยจะออกดอกในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม
- **ลูกสำรอง** หรือ **ผลสำรอง** ผลจะออกตามปลายกิ่ง กิ่งหนึ่งจะมีผลประมาณ 1-5 ผล ลักษณะของผลเป็นรูปร่างคล้ายเรือหรือรูปกระสวย เมื่อแก่จะแตกออก ผลมีขนาดกว้างประมาณ 5-6 เซนติเมตรและยาวประมาณ



ขนาด 18-24 เซนติเมตร ภายในผลมีเมล็ดลักษณะกลมมีเล็กน้อย ลักษณะคล้ายกับลูกสมอ ผลแก่เป็นสีน้ำตาล ผิวเหี่ยวย่น แห้ง และขรุขระ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 18-25 มิลลิเมตร ส่วนเมล็ดเป็นรูปมนรี มีเยื่อหุ้มอยู่ ซึ่งเป็นสารเมือกมีอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อถูกน้ำหรือนำมาแช่น้ำจะพองตัวออกและขยายตัวเป็นวุ้นคล้ายกับเยลลี่สีน้ำตาล รับประทานได้<sup>[1],[2]</sup> โดยผลจะเริ่มแก่และร่วงในช่วงประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน<sup>[6]</sup> เปลือกหุ้มเมล็ดชั้นนอกจะมีสารเมือก (Mucilage) ที่สามารถพองตัวได้ดีในน้ำ เพราะมีความสามารถในการดูดซับน้ำถึง 40-45 มิลลิลิตรต่อกรัม ทำให้เกิดเป็นเจล (Gel) หรือเป็นวุ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยความร้อน

### สรรพคุณของสารอง

1. เมล็ดช่วยลดการดูดซึมไขมัน (เมล็ด)
2. ช่วยแก้ธาตุพิการ (ผลและเมล็ด)
3. ใบ, ผลและเมล็ด มีสรรพคุณเป็นยาแก้ลม (ใบ, ผลและเมล็ด)
4. ช่วยแก้ตานขโมยในเด็ก (ผลและเมล็ด)
5. ช่วยรักษาโรคหอบหืด (วุ้น)
6. วุ้นใสที่ได้จากเปลือกหุ้มเมล็ด ใช้พอกตา แก้อักเสบขมแดง ปอดบวม โดยวุ้นสารองเป็นยาเย็น ไม่เป็นอันตรายต่อเยื่อเมือก ง่าย จึงสามารถนำมาใช้รักษาอาการตาอักเสบได้ วิธีการก็คือให้นำผ้าก๊อชชุบน้ำพอกชุ่มขึ้น แล้วนำไปวางทับบนเปลือกตาที่อักเสบ จากนั้นให้วางแผ่นเปลือกหุ้มเมล็ดสารองลงบนผ้าก๊อช แล้วเปลือกจะพองตัวเป็นวุ้นแทรกซึมเข้าไปในผ้าก๊อช และช่วยบรรเทาอาการเจ็บตา ตาอักเสบอย่างได้ผล (เปลือกหุ้มเมล็ด) ผลแก้ตาแดง (ผล) ส่วนเมล็ดช่วยแก้โรคตาแดงอักเสบ (เมล็ด)
7. เปลือกต้นใช้เป็นยาแก้ไข้ (เปลือกต้น)
8. ผลแห้งนำมาแช่น้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ (ผล)
9. ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ แก้อาการไอแห้ง คั้นคอก คอเจ็บไม่มีเสียง ด้วยการนำผลแห้งประมาณ 5-10 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือใช้ผลประมาณ 2-3 ผล นำมาชงเป็นน้ำชาดื่ม หรือจะใช้ผลแห้งครั้งละประมาณ 3-10 กรัม (หรือประมาณ 3-5 ผล) นำมาแช่น้ำพอสมควรจนพองเป็นวุ้น แล้วใส่น้ำเชื่อมหรือน้ำตาลกรวดลงไป รับประทานทั้งเนื้อและน้ำ วันละ 3 ครั้ง (ผล) หรือจะใช้เปลือกหุ้มเมล็ดที่พองตัว (มีรสจืดเย็น) นำมาปรุงกับน้ำตาลทรายแดงหรือชะเอมเทศ รับประทานแก้อาการร้อนในกระหายน้ำก็ได้ แก้ไอ แก้เจ็บคอ ทำให้ใจคอชุ่มชื้น และช่วยขับเสมหะ (เปลือกหุ้มเมล็ด) ส่วนเมล็ดก็ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำได้เช่นกัน (เมล็ด) รากมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ (ราก)
10. เมล็ดใช้เป็นยารักษาโรคคออักเสบ (เมล็ด)



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

11. ช่วยแก้เจ็บคอ แก้ไข้ ด้วยการใช้ลูกสำรองประมาณ 10-20 ลูก นำมาต้มกับชะเอมจีนให้พอหวานจนได้น้ำยาที่เข้มข้น นำมาใช้จิบบ่อย ๆ จะช่วยแก้ไข้เจ็บคอได้เป็นอย่างดี (ผล)
12. ช่วยแก้อาการอาเจียนเป็นเลือด (ผล)
13. ช่วยแก้โลหิตกำเดา (ผล)
14. ช่วยแก้อาการปวดฟัน (ผล)
15. ผลมีรสจืด ชุ่มเล็กน้อย เป็นยาเย็นออกฤทธิ์ต่อปอดและลำไส้ใหญ่ ใช้เป็นยาแก้ปอดร้อน ช่วยทำให้ปอดชุ่มชื้น (ผล)
16. ช่วยแก้อาการแสบร้อนอวัยวะภายในร่างกายหรือธาตุไฟแทรกซึมอยู่ในกระบังลมทั้งสาม (ผล)
17. ช่วยแก้อาการท้องเสีย (เปลือกต้น, ราก, ผลและเมล็ด)
18. ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดอาการท้องผูก (ผล, เมล็ด) ผลและเมล็ดมีฤทธิ์เป็นยาระบาย (ผลและเมล็ด)
19. ใบบัวใช้เป็นยาแก้พยาธิ (ใบ)
20. ช่วยแก้กามโรค (แก่นต้น)
21. ช่วยแก้ริดสีดวงทวารมีเลือด (ผล)
22. แก่นต้นช่วยแก้โรคเรื้อน (แก่นต้น)
23. ช่วยแก้พยาธิผิวหนัง (ราก)
24. ช่วยแก้พิษ (ผล)
25. ในประเทศอินเดียมีรายงานการใช้สมุนไพรสำรองเพื่อการรักษาอาการอักเสบ แก้ไข้ และขับเสมหะ ส่วนในประเทศจีนจะใช้สำรองร่วมกับชะเอมนำมาจิบบ่อย ๆ เพื่อช่วยแก้อาการเจ็บคอ ลดอาการปวด และบำรุงไต

หมายเหตุ : การใช้ผลตาม [2] ให้ใช้ผลแห้งครั้งละประมาณ 5-10 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้ผลประมาณ 2-3 ผล นำมาชงกับน้ำเป็นชาดื่ม

### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของลูกสำรอง

- ในลูกสำรองพบว่ามีสาร Glucorine 15%, Pentose 24% และพบสาร Bassorin เป็นต้น
- ลูกสำรอง ประกอบไปด้วย โยอาหาร 64.12-76.45%, ความชื้น 15.31-16.86%, เถ้า 5.84-27.9%, โปรตีน 3.75-9.5%, ไขมัน 0.41-9.5% นอกจากนี้ยังมีความหวาน 3 บริกซ์ และให้พลังงาน 4,175.24 แคลอรี ต่อ 100 กรัม
- โยอาหารที่พบในลูกสำรอง ส่วนใหญ่เป็นคาร์โบไฮเดรตมากถึง 62%, โปรตีน 3.8%, เถ้า 8.4% ซึ่งคาร์โบไฮเดรตที่พบส่วนใหญ่แล้วจะเป็นน้ำตาลโมโนแซกคาไรด์ ได้แก่ Arabinose, Galactose, Glucose, Mannose, Rhamnose และ Xylose





## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- เมื่อนำสารสกัดที่ได้จากผลในความเข้มข้น 25% มาฉีดให้สุนัขหรือแมวทดลองกิน พบว่ามีฤทธิ์ทำให้ความดันของสัตว์ทดลองลดลง
- เมื่อนำน้ำที่แช่กับเมล็ดมาให้กระต่ายทดลองกิน พบว่าจะทำให้ลำไส้ใหญ่ของกระต่ายเกิดการขยายตัว และมีอาการถ่ายท้อง หรือเมื่อนำเนื้อในผลมาให้สุนัขทดลองกิน ก็พบว่ามีฤทธิ์ในการกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้มีการบีบตัวมากขึ้น
- พืชในวงศ์ STERCULIACEAE สามารถนำไปใช้เป็น bulk-forming (ยาระบาย) ได้ โดย Srivastava GS และคณะ ได้ทำการศึกษาการใช้พืชในวงศ์นี้เดี่ยว ๆ ในขนาด 10 กรัม มาใช้กับผู้ป่วยที่ท้องผูกจำนวน 50 ราย เป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่าผู้ป่วยหายจากอาการท้องผูกจำนวน 47 คน
- เปลือกผลมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะของสัตว์ทดลอง
- จากการศึกษาความเป็นพิษเฉียบพลัน พิษกึ่งเรื้อรัง และฤทธิ์การก่อกลายพันธุ์ พบว่าสมุนไพรรชนิดนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ซึ่งอาหารเสริมจากสารองจะมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายเป็นปกติ แต่ไม่แนะนำสำหรับเด็ก ผู้เป็นภูมิแพ้ และสตรีมีครรภ์ เพราะบุคคลเหล่านี้มีภูมิที่ไว ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่ายขึ้น และการรับประทานอาหารเสริมจากสมุนไพรรชนิดนี้ (ชนิดแคปซูล) ควรรับประทาน 7 วัน แล้วเว้นไปอีก 7 วัน เนื่องจากในปริมาณดังกล่าวสมุนไพรรชนิดนี้จะมีฤทธิ์ต่อเนื่องไป 7 วัน (ฉันทรา พุนศิริ นักวิชาการฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ วว.)

หมายเหตุ : สารองหรือพุงทะลายในวงศ์เดียวกันยังมีอีกสองชนิด ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sterculia lychnophorum* Hance มีลักษณะของลำต้นคล้ายกัน แต่ผลจะเป็นสีแดง มีสรรพคุณทางยาที่ใกล้เคียงกัน สามารถใช้แทนกันได้ และอีกชนิดหนึ่งพบได้ในไทย อยู่ในวงศ์เดียวกันแต่ต่างสกุลกัน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Scaphium scaphigerum* (G.Don) Guib. & Planch มีลักษณะและสรรพคุณที่ใกล้เคียงกัน นำมาใช้ทดแทนกันได้เช่นกัน และพันธุ์ไม้ทั้งสองชนิดนี้ยังจัดเป็นไม้หวงห้ามอีกด้วย โดยสกุล *Sterculia* เป็นไม้หวงห้ามประเภท ก. ส่วนสกุล *Scaphium* จะเป็นไม้หวงห้ามประเภท ข.

### ประโยชน์ของสารอง

1. เมื่อนำผลมาแช่ในน้ำ เนื้อบาง ๆ ที่หุ้มเมล็ดอยู่จะดูดน้ำและพองตัวออกมา มีลักษณะเป็นแผ่นวุ้น เมื่อนำมาแยกวุ้นออกจากเมล็ด เปลือก และเส้นใย จะสามารถนำแผ่นวุ้นดังกล่าวมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หรือใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริก ลาบ ยำ แกงจืด (ใช้แทนสาหร่าย) ใช้รับประทานเป็นขนมหวาน ใช้รับประทานกับน้ำกะทิ หรือใช้แทนรังนก หรือใช้ทำเป็นสารองลอยแก้ว หรือน้ำสารองพร้อมดื่มที่บรรจุในกระป๋อง หรือทำเป็นสารองผง เป็นต้น
2. คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อผลสารองประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต 68.59%, โปรตีน 8.45%, ไขมัน



0.11%, โยอาหาร 3.97%, เถ้า 8.01%, แคลเซียม 0.25%, ฟอสฟอรัส 0.20%, ธาตุเหล็ก 0.007%, โซเดียม 0.12%, โพแทสเซียม 0.14% (ผลวิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย)

3. ลูกสำรองเป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้ที่ใส่ใจสุขภาพและรูปร่าง เนื่องจากน้ำหนักเบาเนื่องจากเนื้อของผลแก่ "มีส่วน" ช่วยในการลดน้ำหนักได้ เพราะมีเส้นใยอาหารมาก เมื่อรับประทานเข้าไปจะช่วยทำให้อิ่มท้องได้นาน ทำให้ไม่รู้สึกหิว ส่งผลให้รับประทานอาหารอื่น ๆ ได้น้อยลง และน้ำหนักยังมีคุณสมบัติในการดูดซับน้ำ ช่วยดูดซับไขมัน น้ำตาล สารต่าง ๆ (รวมถึงสารที่มีประโยชน์อื่น ๆ อย่างเช่น วิตามินและเกลือแร่ไปด้วย) มันจึงมีส่วนช่วยชะลอการดำเนินของโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง และช่วยลดอาการท้องผูกได้ (เพราะเนื้อจะช่วยให้อุจจาระนิ่ม ช่วยเพิ่มปริมาณของใยอาหาร ทำให้มีการบีบรัดของลำไส้เพื่อขับเป็นอุจจาระได้มากยิ่งขึ้น ทำให้ขับถ่ายคล่อง) อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของโรคกระเพาะอาหาร ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตได้อีกด้วย โดยให้รับประทานในช่วงก่อนนอน จะช่วยในการขับถ่ายตอนเช้า กากใยที่รับประทานเข้าไปจะไปช่วยชะล้างไขมันที่สะสมอยู่ในลำไส้ ทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาดขึ้น ช่วยลดสารพิษตกค้าง แต่หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นได้ พยายามหลีกเลี่ยงโรคต่าง ๆ ตามมา จุดนี้ขอให้ตระหนักไว้ด้วยครับ
4. นอกจากผลิตภัณฑ์ที่เป็นน้ำดื่มสมุนไพรแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากสำรองที่อยู่ในรูปของแคปซูลอีกด้วย โดยมีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงตับ และเป็นยาแก้ร้อนใน
5. นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ได้นำสารเมือกจากลูกสำรองไปใช้ประโยชน์อย่างอื่น ได้แก่ การนำไปใช้เป็นสารช่วยในการแตกกระจายตัวของยาเม็ด เมื่อเทียบกับสตาร์ชข้าวโพด ก็พบว่าการแตกกระจายตัวของยาเม็ดที่มีสารเมือกสำรองเป็นสารช่วยแตกกระจายตัว จะมีอัตราเร็วในการดูดซับน้ำสูงกว่า และเม็ดยาจะแตกกระจายเร็วกว่าการใช้สตาร์ชข้าวโพดที่ระดับความเข้มข้นเดียวกัน แลกเนื่องจากคุณสมบัติในการอุ้มน้ำของสารเมือกนี้เอง จึงมีการนำสารเมือกนี้ไปใช้ในผลิตภัณฑ์ไส้กรอก เพื่อช่วยทำให้ผลิตภัณฑ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น และยังนำไปใช้ในไส้กรอกแฟรงค์เฟอร์เตอร์ เพื่อช่วยลดการสูญเสียน้ำจากการใช้ความร้อนกับไส้กรอกมากที่สุด ซึ่งจากการทดสอบทางประสาทสัมผัสพบว่าจะให้ค่าความแน่นเนื้อและค่าความยืดหยุ่นมาก

### น้ำสำรองลดความอ้วนได้จริงหรือ ?

- ในปัจจุบัน "น้ำสำรอง" กำลังเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในกลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดความอ้วน โดยน้ำสำรองดังกล่าวนี้ได้บรรยายสรรพคุณไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น การช่วยลดความอ้วน ช่วยกำจัดไขมันให้ออกมาจากร่างกาย ล้างไขมันในลำไส้ ด้วยการดูดซับไขมันเอาไว้แล้วอุ้มไปทิ้งพร้อม



- กับซัปดาห์ เป็นยาระบาย แก้อ่อนในกระหายน้ำ ฯลฯ ซึ่งจากคำบอกเล่าแบบปากต่อปากถึง "สรรพคุณของน้ำสำรอง" ทำให้น้ำดื่มชนิดนี้กลายเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมถึงขั้นติด 1 ใน 10 ไปเลยก็ว่าได้
- จากข้อมูลทางเภสัชวิทยาเบื้องต้นที่กล่าวไป เราจะเห็นได้ว่าสารอาหารในลูกสำรอง แทบจะไม่มีสารตัวไหนที่สามารถช่วยลดความอ้วนได้เลย แต่ที่คนทั่วไปเข้าใจว่ามันช่วยลดความอ้วนได้ ก็น่าจะเกิดจากใยอาหารในลูกสำรองที่เป็นใยอาหารที่ละลายน้ำ มีสารเมือกและมิวซิเลจสูง ซึ่งใยอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการพองตัวได้ดี เมื่อสัมผัสกับน้ำจะละลาย เกิดเป็นสารชั้นหนืดที่สามารถช่วยเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ได้มากขึ้น มีผลทำให้อาหารเคลื่อนตัวได้ช้าลงและอยู่ในระบบทางเดินอาหารนานขึ้น จึงส่งผลไปรบกวนการดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ทำให้ไปชะลอการดูดซึมไขมันและน้ำตาลได้ดีนั่นเอง และหากรับประทานมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้ร่างกายรับสารอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดลดลงได้
  - หากคุณเป็นหนึ่งในผู้ที่ต้องการลดความอ้วน นอกจากคุณจะต้องเลือกรับประทานเครื่องดื่มจากสมุนไพรแล้ว ก็ควรจะควบคุมอาหารเพื่อลดพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไป และเร่งการใช้พลังงานหรือเผาผลาญพลังงานของร่างกายให้มากขึ้นด้วยการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ก็จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ตามที่หวังไว้<sup>61</sup>
  - **โทษของน้ำสำรอง** ยังไม่พบว่ามีรายงานเรื่องความเป็นพิษ แต่สิ่งที่ควรระวังก็คือ การดื่มน้ำสำรองที่มีจำหน่ายในท้องตลาดซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณมาก อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ และการดื่มน้ำสำรองแทนการรับประทานอาหาร ก็อาจจะทำให้ขาดสารอาหารได้

### วิธีทำน้ำสำรอง

1. ให้นำลูกสำรองไปล้างน้ำเพื่อเอาเศษผงที่ติดมาออกให้มากที่สุด แล้วนำไปแช่ในน้ำทิ้งไว้ประมาณ 4-5 ชั่วโมง (พยายามกดให้ลูกสำรองจมน้ำเข้าไว้ เพื่อจะได้พองออกมามากที่สุด)
2. เมื่อลูกสำรองพองออกแล้วจะเห็นเป็นวุ้น ๆ ลอยอยู่ ก็ให้เราคัดเอาเมล็ดออก (น้ำวุ้นที่ได้จะยังมีเปลือกปนอยู่)
3. ให้นำวุ้นที่ได้มาใส่ในตะแกรงถี่ ๆ แล้วเปิดน้ำใส่น้ำแก้ออกจนหมดกลิ่น เปิดจนน้ำเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีใส
4. ให้ตักเอาวุ้นมาใส่ผ้ากรอง แล้วรวบผ้าบีบรูตเอากากออก เก็บเอาเฉพาะเนื้อวุ้นไว้ (ให้ตักวุ้นใส่ผ้ากรองที่ละเอียดพอที่จะรูตออกได้)
5. นำวุ้นที่ได้มาเติมแล้วเอาไปต้ม ระหว่างต้มก็คอยคนอย่าให้เนื้อวุ้นติดกันหม้อด้วย และให้ใส่น้ำตาลทรายหรือน้ำหวานตามแต่ต้องการเป็นอันเสร็จ

หมายเหตุ : หากเพิ่งหัดทำให้ทำทีละน้อย ๆ เพราะลูกสำรองที่แช่น้ำแล้วจะพองออกมาเยอะมาก และน้ำสำรองที่



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

ได้สามารถเก็บไว้ในช่องแช่แข็งได้นาน โดยช่วงเวลาที่เหมาะแก่การรับประทาน จากข้อมูลระบุว่า ช่วง 03.00-05.00 ช่วยบำรุงปอด, 05.00-07.00 ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร, 07.00-09.00 ช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร, 09.00-11.00 ช่วยดูดซับไขมันในลำไส้และในกระเพาะอาหาร ลดไขมันหน้าท้องได้ดี, ช่วงบ่ายถึงเย็น ช่วยบำรุงไต, ช่วงหลังเวลา 19.00 หากดื่มคู่กับน้ำดอกคำฝอย จะช่วยลดไขมันในเลือด และในช่วงก่อนเข้านอน หากรับประทานช่วงนี้จะช่วยในการขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า (ที่มา : กินส้มปวย)

คำสำคัญ : ส้มปวย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1751&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1751&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology