เรื่อง หญ้าฝรั่น

The Office Of Academic Resource Information Technology

รายละเอียด

หญ้าฝรั่น (ออกเสียงว่า ฝะ-หรั่น) ชื่อสามัญ Saffron, True saffron, Spanish saffron, Crocus

หญ้าฝรั่น ชื่อวิทยาศาสตร์ Crocus sativus L. จัดอยู่ในวงศ์ว่านแม่ยับ (IRIDACEAE) และยังไม่มีชื่อท้องถิ่นหรือชื่อพื้นเมืองอื่น ๆ เนื่องจากเป็นพืชสมุนไพรของต่างประเทศ โดยประเทศที่ปลูกหญ้าฝรั่นเพื่อส่งออกได้แก่ ประเทศสเปน เยอรมัน ฝรั่งเศส อินเดีย และอิหร่าน[1],[3],[4],[8] โดยอิหร่านเป็นประเทศที่สามารถผลิตหญ้าฝรั่นที่มีคุณภาพและมีปริมาณการผลิตมากที่สุดในโลก โดยคิดเป็นร้อยละ 81 ของหญ้าฝรั่นทั่วโลก

Saffron คืออะไร ? Saffron หรือหญ้าฝรั่นคือเครื่องเทศสมุนไพรจากต่างประเทศที่มีราคาแพงมากที่สุดในโลก เป็นพืชสมุนไพรที่มีการใช้มาตั้งแต่สมัยกรีกและโรมันโบราณ โดยแหล่งผลิตหญ้าฝรั่นที่มีคุณภาพสูงคือประเทศอิหร่าน

ลักษณะของหญ้าฝรั่น

- **ต้นหญ้าฝรั่น** จัดเป็นพืชล้มลุก ลำต้นมีความสูงประมาณ 10-30 เซนติเมตร และมีความสูงเฉลี่ยน้อยกว่า

30 เซนติเมตร มีลำต้นอยู่ใต้ดินลักษณะคล้ายหัวเผือกหรือหัวหอม มีอายุหลายปี ในประเทศไทยยังไม่มีการเพาะปลูกหญ้าฝรั่น

- **หัวหญ้าฝรั่น** ลักษณะคล้ายกับหัวหอม เป็นที่สะสมกักตุนแป้ง หัวเป็นเมล็ดกลมสีน้ำตาล มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4.5 เซนติเมตร และห่อหุ้มด้วยเส้นใยขนานกันหนา
- **ใบหญ้าฝรั่น** ลักษณะยาวเรียวแหลมแคบ มีสีเขียว แต่ละใบมีความยาวถึง 40 เซนติเมตร
- **ดอกหญ้าฝรั่น** ก้านดอกจะแทงออกมาจากหัวใต้ดิน ลักษณะของดอกมีรูปร่างคล้ายดอกบัว ดอกมีสีม่วง มีกลีบดอก 5-6 กลีบ กลีบดอกลักษณะเรียวยาวคล้ายรูปไข่ มีเกสรขนาดยาวโผล่พ้นเหนือดอก เกสรตัวเมียมีสีแดงเข้ม ดอกอยู่ได้นานประมาณ 2-3 สัปดาห์ มักออกดอกในช่วงฤดูใบไม้ร่วง[1],[4],[8]
- **เกสรหญ้าฝรั่น** หรือที่เรียกว่า **หญ้าฝรั่น** คือยอดเกสรเพศเมียสีแดงสดยื่นยาวออกมาโผล่พ้นเหนือดอก มีลักษณะเป็นง่าม 3 ง่าม แต่ละง่ามมีความประมาณ 25-30 มิลลิเมตร มักเก็บดอกเมื่อตอนดอกเริ่มบาน ส่วนที่เก็บคือเกสรตัวเมีย โดย 1 ดอกจะมีเกสรอยู่เพียง 3 เส้นเท่านั้น ส่วนวิธีการเก็บก็คือเด็ดออกจากดอกแล้วเอามาทำให้แห้งด้วยการคั่ว นอกจากนี้การเก็บเกสรต้องรีบเก็บในวันเดียวเพราะว่าดอกจะโรยหมด แล้วยังต้องรีบนำมาคั่วให้แห้งในทันที ส่วนการเก็บก็ต้องใช้แต่แรงงานคนเท่านั้นประกอบกับว่าพืชชนิดนี้มักขึ้นในที่ลาดเขาซึ่งมีอยู่ไม่กี่แห่งในโลก โดยดอกหญ้าฝรั่นประมาณ 100,000 ดอก จะให้เกสรตัวเมียที่แห้งแล้วประมาณ 1 กิโลกรัม หรือที่เราเรียกว่า **"หญ้าฝรั่น"** นั่นเอง ซึ่งมีราคาแพงมาก ๆ และมีค่ามากกว่าทองคำเมื่อเทียบน้ำหนักกัน

สรรพคุณของหญ้าฝรั่น

1. ใช้เป็นยาบำบัดรักษาโรคมะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็ง และต่อต้านสารก่อกลายพันธุ์
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
3. ช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด
4. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
5. ช่วยทำให้เจริญอาหาร
6. การรับประทานหญ้าฝรั่นทุกวันจะช่วยถนอมสายตาไม่ให้มืดมนเมื่ออายุมาก ถนอมเซลล์อันซับซ้อนในดวงตาให้สามารถใช้งานนานและทนทานกับโรคได้ดี ป้องกันเซลล์ไม่ให้ตายเพราะมีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เข้มแข็งอยู่ ช่วยป้องกันดวงตาจากแสงแดด และช่วยขัดขวางไม่ให้เป็นโรคจอตาเสื่อมมีสารสีขึ้นหรือโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ (ศาสตราจารย์ซิลเวีย พิสติ มหาวิทยาลัยอกิลาในอิตาลี)[6]นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดที่จอตานอกเหนือจากจุดรับภาพเสื่อม และช่วยป้องกันโรคตาบอด

The Office Of Academic Resource Information And Technology

กลางคืนได้

7. ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย
8. ในประเทศเยอรมนีมีการใช้หญ้าฝรั่นเพื่อเป็นยาคลายกล้ามเนื้อประสาท ช่วยผ่อนคลายความเครียดของระบบประสาท
9. ยอดเกสรและกลีบดอกหญ้าฝรั่นช่วยรักษาภาวะซึมเศร้าได้ (หญ้าฝรั่น, กลีบดอก)
10. ใช้เป็นยาชูกำลัง
11. ช่วยบำรุงหัวใจ (ต้น)
12. ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
13. ช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในพลาสม่า
14. ช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืด (ในเยอรมัน)
15. ช่วยแก้อาการสวิงสวายหรืออาการรู้สึกใจหวิว มีอาการวิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่ามัว คล้ายจะเป็นลม
16. ช่วยแก้ซางในเด็ก
17. ใช้เป็นยาขับเหงื่อ
18. ดอกและรากหญ้าฝรั่นช่วยแก้ไข้ (ดอก, ราก)
19. ช่วยขับเสมหะ
20. ในประเทศเยอรมนีมีการใช้หญ้าฝรั่นเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง อาการปวดในกระเพาะอาหาร
21. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
22. ช่วยแก้อาการบิด (ราก)
23. ช่วยแก้อาการปวดท้องหลังการคลอดบุตรของสตรี
24. ช่วยขับระดูของสตรี
25. ช่วยแก้อาการเกร็ง เส้นกระตุก ลดอาการกล้ามเนื้อกระตุก
26. ช่วยระงับความเจ็บปวด
27. มีการใช้สารสกัดที่ได้จากหญ้าฝรั่นที่มีตัวยาที่ชื่อว่า Swedish bitters เพื่อใช้ในการเตรียมยาบำบัดเพื่อรักษาโรคต่างๆ
28. งานการศึกษาอื่น ๆ ระบุว่าหญ้าฝรั่นอาจมีศักยภาพในคุณสมบัติทางด้านการแพทย์อีกหลายอย่าง

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของหญ้าฝรั่น

สารเคมีที่พบในหญ้าฝรั่นได้แก่ Crocin 2%, Destrose, Picrocrocin 2%, Riboflavin และน้ำมันหอมระเหย

ประโยชน์ของหญ้าฝรั่น

The Office of Academic Resource Information And Technology

1. เชื่อว่าหญ้าฝรั่นมีสรรพคุณช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งและมีอายุยืนยาว
2. หญ้าฝรั่นมีรสขมอมหวานและมีกลิ่นหอมแบบโบราณ นำมาใช้ทำเป็นยาหอมได้
3. หญ้าฝรั่นนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหาร ใช้แต่งกลิ่นและสีของอาหาร โดยจะช่วยทำให้อาหารมีสีเหลืองส้มสว่าง อย่างเช่น ลูกกวาด ขนมหวาน เค้ก พุดดิงคัสตาร์ด รวมไปถึงเหล้าและเครื่องดื่ม
4. หญ้าฝรั่นเป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมและกลิ่นติดทนนาน เมื่อนำมาใช้ทำอาหารจึงไม่ต้องใช้มาก และนิยมนำมาใส่ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรุงอาหาร เนื่องจากเป็นเครื่องเทศที่มีราคาแพงมากจึงมักนิยมใส่ในอาหารในโอกาสพิเศษต่างๆ เพื่อเฉลิมฉลอง
5. นอกจากนำมาใช้แต่งกลิ่นอาหารแล้ว ยังใช้แต่งกลิ่นเครื่องหอมและน้ำหอมหรือน้ำอบได้อีกด้วย
6. ใช้ในการย้อมสีผ้า โดยให้สีเหลือง
7. ในตำรายาสมุนไพร Farmakuya ซึ่งเป็นตำรับยาสมุนไพรโบราณระบุว่า หญ้าฝรั่นมีสรรพคุณนำมาใช้ทำเป็นทิงเจอร์ที่มีชื่อว่า Tinctura Opiicrocata
8. นิยมใช้กับข้าวปรุงรสต้นตำรับหรืออาหารจากต่างประเทศ เช่น ข้าวบุหรี่, ข้าวหมาก ข้าวปิลาฟ (Pilaf Rice), ข้าว Pilaus ของอินเดีย, ข้าวปาเอญ่า (Paella) ของสเปน, ข้าว Risotto Milanese ของอิตาเลียน, ซุปทะเลรวมมิตรแบบฝรั่งเศส หรือบุยยาเบส(Bouillabaisse) ด้วยการใช้หญ้าฝรั่นนำมาชงด้วยน้ำร้อนแล้วกรองเอาแต่น้ำ หรือนำมาบดให้ละเอียดและผสมลงในอาหารหรือใส่ทั้งเส้น

คำสำคัญ : หญ้าฝรั่น

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-16

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1757&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology