

## 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), นอง (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

มาจน 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<sup>[2]</sup> 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 ด้วยการใช้น้ำมันงาชี้ม่อน 1 ช้อนชา นำมาชงกับน้ำดื่มเช้า, เย็น (น้ำมันจากเมล็ด, เมล็ด)

ลีด

4. ไบและยอดอ่อนช่วยแก้อาการไอ แก้หวัด (ไบ, ยอดอ่อน)
5. ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการใช้เมล็ดงาขี้ม้อน 1 ช้อนชา นามาชงกับน้ำดื่มเช้า, เย็น (น้ำมันจากเมล็ด, เมล็ด)
6. ช่วยในการย่อยอาหาร (ไบ, ยอดอ่อน)
7. น้ำมันจากเมล็ดนามาทอดผสมกับเหง้าไพล ใช้เป็นยาแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย (น้ำมันจากเมล็ด)
8. น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากไบสดช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ (น้ำมันหอมระเหยจากไบ)
9. เมล็ดนำมาบิบน้ำมันใช้เป็นยาทาหวัด แก้อาการปวดขัดข้อกระดูก (เมล็ด)
10. เมล็ดนำมาทำใช้เป็นยาประคบแก้อาการข้อพลิก (เมล็ด)

### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของงาขี้ม้อน

1. สารสำคัญที่พบในงาขี้ม้อน ได้แก่ Anthocyanins, Aromadendrene, Campesterol, Bergamotene, Caryophyllene, Glucoside, Limonene, Linalool, Odimene, Perillene, Pinene, Pulegone, Sabinene, Sitosterol, Stigmasterol, Terpinolene เป็นต้น
2. สารสกัดทั้งต้นงาขี้ม้อนด้วยแอลกอฮอล์ทำให้หนูแท้ง
3. สารสกัดจากใบงาขี้ม้อนด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์เป็นยาระบายในสัตว์ทดลองและมีฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์
4. ดอกงาขี้ม้อนมีสาร Flavonoids ที่ช่วยกำจัดกลิ่นที่ผมได้
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 พบว่าขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครั้งหนึ่ง ด้วยสารสกัดทั้งต้นด้วย 50% เอทานอลที่ใช้ฉีดเข้าช่องท้องของหนูขาวมีค่าเท่ากับ 1 กรัมต่อกิโลกรัม
10. ในประเทศจีน (พ.ศ.2548) ได้ทำการศึกษาส่วนผสมของน้ำมันงาขี้ม้อน 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  $\alpha$ -linolenic acid

12. ในประเทศสหรัฐอเมริกา (พ.ศ.2550) ได้มีการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจด้วยสาร Statin แต่ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน เนื่องจากผลข้างเคียงของยา การมีคอเลสเตอรอลในร่างกายน้อยเกินไป จะมีผลเสียต่อดัง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ 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<sup>[3]</sup>

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

16. ห้ามใช้น้ำมันเมล็ดงาขี้ม้อนกับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และในผู้ที่แพ้งาขี้ม้อน

## ประโยชน์ของงาขี้ม้อน

1. ใบงาขี้ม้อนสามารถรับประทานเป็นผักสดได้ โดยนำมาห่อข้าว เนื้อย่าง หมูย่าง ห่ออาหารประเภทแป้งปังปลา

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



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](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