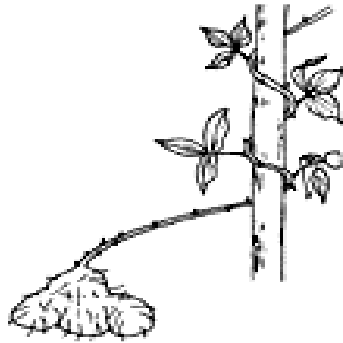




กลอย.....พืชที่น่าสนใจ

ดร.จรรยา อินทรหนองไผ่

อาหารที่ทำมาจากหัวกลอย หรือมีกลอยเป็นส่วนผสมอย่างเช่น กลอยทอด ข้าวเหนียวหน้ากลอย กลอยแกงบวด นับเป็นอาหารที่มีใครหลายคนนิยมชมชอบ แต่คงมีไม่มากที่รู้ว่า ต้องผ่านหลายกระบวนการ ก่อนนำมารับประทาน



กลอย (Bitter yam) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dioscorea hispida* Dennst. วงศ์ Dioscoreaceae เป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในเขตป่าฝน และในเขตร้อน (3) เป็นไม้เลื้อย ลักษณะเป็นเถาที่พันไปบนต้นไม้อื่น ส่วนที่อยู่เหนือดินมีขน และหนาม ใบประกอบ เรียงสลับ ก้านใบประกอบ ยาวประมาณ 25 ซม. มีหนาม มีใบย่อย 3 ใบ ปลายแหลม โคนสอบแคบ แผ่นใบกว้าง ดอกเพศผู้ไม่มีก้าน อัดรวมแน่นบนช่อดอก มีกลิ่นหอม สีเหลืองอ่อน ดอกเพศเมียเรียงกันอยู่ห่างๆ บนช่อดอก ไม่มีก้านดอกเช่นกัน ผลยาวประมาณ 5 ซม. มี 3 ครีบ เมล็ดมีปีกเฉพาะที่โคน หัวค่อนข้างกลม ส่วนบน และส่วนล่างแบน ไม่ฝังลึกลงในดิน ส่วนที่อยู่เหนือพื้นดินมักเป็นลอนตื้นๆ หัวมีขนาดต่างๆ กัน ผิวสีฟางหรือเทา เนื้อในสีขาวถึงขาวนวล (1, 2) ส่วนเนื้อในมีรายงานทางวิทยาศาสตร์ว่า ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ หากรับประทานดิบๆเข้าไป ซึ่งคาดว่าน่าจะเป็นพิษจาก steroidal sapogenin ที่ชื่อ diosgenin และ อาจเป็นผลของผลึก calcium oxalate อีกด้วย (3)

ในหัวกลอยจะมีคาร์โบไฮเดรต ในปริมาณสูง 81.45-81.89% ปริมาณสารพิษจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ที่เก็บ ในช่วงฤดูฝน (เดือนสิงหาคม) กลอยจะมีพิษมากที่สุด และในฤดูร้อน (เดือน

เมษายน) จะมีพืชน้อยที่สุด ในช่วงฤดูร้อนกลอย จะเก็บง่าย หัวใหญ่ฝังพื้นดิน จึงไม่ต้องขุดลงไปลึกมาก
เถาจะแห้งตาย ชาวบ้านจึงนิยมเก็บหัวกลอยในฤดูร้อน



เราที่เป็นผู้บริโภคก็ไม่ต้องตกใจไป เพราะพิษเหล่านี้ สามารถล้างหรือทำลายได้ โดยวิธีง่ายๆ ที่เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษของเรา ด้วยการ แช่น้ำ ล้าง และทำให้สุกก่อนรับประทาน (3)

ที่น่าสนใจก็คือ น้ำที่ได้จากการแช่ล้างกลอยนั้น น่าจะมีการนำมาสกัดแยกสาร diosgenin ซึ่งเป็นสารเคมีที่สำคัญในการเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาคุมกำเนิดที่ใช้ทางการแพทย์ หากได้ผลดี กลอยน่าจะเป็นพืชสมุนไพร ที่มีประโยชน์ทั้งด้านอาหาร และยาที่น่าสนใจมากชนิดหนึ่งที่เดียว

เอกสารอ้างอิง

1. <http://drug.pharmacy.psu.ac.th/Question.asp?ID=1695&gid=3> (accessed 12 Sep 2006)

2. <http://ecoport.org/ep?Plant=2262> (accessed 12 Sep 2006)

3. <http://bodd.cf.ac.uk/BotDermFolder/BotDermD/DIOS.html>(accessed 12 Sep 2006)