

“งาดำ” ประโยชน์และโทษ ข้อควรระวังนำรัูก่อนกิน



“งาดำ” หรือ ในภาษาอังกฤษ คือ Black Sesame Seeds ถือว่าเป็นหนึ่งในธัญพืชที่เป็นที่นิยมผสมในอาหาร และ เครื่องดื่มหลายชนิด และมักเป็นตัวเลือกแรก ๆ ของผู้ที่กำลังดูแลสุขภาพ เพราะจัดว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ดที่อันแน่นไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอวัย ลดคอเลสเตอรอลในเลือด และยังมีแคลเซียมสูงที่ช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูกมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า

คุณค่าทางโภชนาการของงาดำ

งาดำอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น สารเซซามิน (Sesamin) ซึ่งช่วยป้องกันการเสื่อมของกระดูกอ่อน ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และยังมีแคลเซียมสูงที่ช่วยบำรุงกระดูกมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า นอกจากนี้ยังมีโอเมก้า 3-6-9 ที่ช่วยในการบำรุงหัวใจและสมอง และวิตามินอีที่ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม ทำให้ผิวพรรณดูกระจ่างใส และลดความเสี่ยงในการเกิดริ้วรอยก่อนวัย

ประโยชน์หลักของงาดำ

1. บำรุงกระดูกและฟัน – งาดำมีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน เหมาะสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน
2. ช่วยลดคอเลสเตอรอล – สารเซซามินในงาดำมีคุณสมบัติช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. บำรุงผิวและเส้นผม – วิตามินอีและกรดไขมันโอเมก้าในงาดำ

ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ลดริ้วรอย และช่วยให้เส้นผมตกค้างเงางาม

4. บรรเทาอาการปวดข้อ – สารเซซามินช่วยต้านอาการอักเสบ จึงมีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดข้อจากโรครูมาตอยด์
5. ป้องกันโรคมะเร็ง – งาดำมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้และมะเร็งตับ แต่แม้ว่างาดำจะมีประโยชน์มากเพียงใด หากรับประทานมากเกินไป ก็อาจเกิดโทษ อันตรายต่อร่างกายได้

“งาดำ” กับข้อควรระวังนำรัูก่อนกิน

งาดำ มีประโยชน์สูง แม้ปริมาณที่รับประทานจะไม่มาก แต่ด้วยขนาดเล็ก และเบา กินง่าย ผสมกับอาหารอื่นได้ง่าย จึงอาจทำให้หลายคนไม่ไ้ระมัดระวังในปริมาณที่รับประทานในแต่ละครั้ง แต่งาดำ จัดว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูง เพราะงาดำ 100 กรัม ให้พลังงานมากถึง 700 กิโลแคลอรี ดังนั้นงาดำจึงมักถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมของอาหารให้พลังงานต่าง ๆ มากมาย นอกจากนั้นงาดำ ยังเป็นอาหารที่มีปริมาณทองแดงค่อนข้างสูง ปกติแล้วร่างกายสามารถกำจัดทองแดงส่วนเกินออกจากร่างกายได้ แต่ในผู้ป่วยบางโรค เช่น โรค Wilson's disease ซึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรมที่เป็นมาแต่เกิด ทำให้การขับทองแดงออกจากร่างกายบกพร่อง ทำให้มีทองแดงสะสมในร่างกายคน ๆ นั้นเรื่อย ๆ จนเริ่มมีอาการต่าง ๆ ที่พบยอดสุดคืออาการทางตับ เช่น ตัวเหลือง ตับโต ม้ามโต ตามมาด้วยอาการทางระบบประสาท เคลื่อนไหวผิดปกติ กลืนลำบาก เป็นต้น

ปริมาณงาดำ ที่แนะนำใน 1 วัน

หากร่างกายสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีปัญหาเรื่องของการกำจัดทองแดงส่วนเกินออกจากร่างกาย ควรระมัดระวังแค่เรื่องพลังงานที่จะได้รับมากเกินไปเท่านั้น โดยปริมาณของงาดำที่แนะนำในแต่ละวัน ควรอยู่ที่ราว ๆ วันละ 15 กรัม หรือ 1 ช้อนโต๊ะ ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

วิธีกินงาดำให้ได้ประโยชน์

1. เคี้ยวให้ละเอียด – เพื่อให้มีน้ำมันงาและสารอาหารดูดซึมง่ายขึ้น
2. บดหรือปั่น – งาดำบดช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากขึ้น ใช้โรยบนอาหารหรือผสมเครื่องดื่ม
3. ใส่ในอาหาร – ผสมในข้าว สลัด หรือเครื่องดื่ม เช่น น้ำเต้าหู้ งาดำ
4. กินในปริมาณที่เหมาะสม – ควรรับประทานไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) ต่อวัน
5. นำนํ้ามาดื่มน้ำ – ใช้ปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อนสูง เช่น นํ้าสลัด



ดูไม้ก่อนนี้ซิ สั้นหรือยาว
สมมุติว่า คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ ไม้ก่อนนี้มันก็สั้น
แต่ถ้าอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านี้ ไม้ก่อนนี้มันก็ยาว

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

