

ลูกหม่อน ประโยชน์ดี ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม ผลไม้พื้นบ้านที่เต็มไปด้วยคุณค่า



เคยได้ยินประโยคที่ว่า “ปลูกหม่อน เลี้ยงไหม” กันไหมคะ เคยสงสัยกันหรือเปล่าว่า “หม่อน” ที่ว่าคืออะไร มันคือใบหม่อนที่เคยมีการส่งเสริมให้ปลูกกันตามภาคเหนือ โดยเฉพาะหมู่บ้านชาวจีน ที่จะนำใบหม่อนมาใช้เป็นอาหารของหนอนไหม แต่หม่อนไม่ได้มีประโยชน์แค่นั้นนะคะ ลูกหม่อน หรือชื่อภาษาอังกฤษแบบไอโซว เรียกว่า Mulberry ก็มีประโยชน์ดี ๆ ไม่แพ้กัน

ลูกหม่อน หรือ มัลเบอร์รี่ (Mulberry) ไม่ได้เป็นเพียงแค่ผลไม้พื้นบ้านธรรมดาเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งรวมของสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงคุณค่า เป็นผลไม้ที่ถูกยอมรับทั้งในทางโภชนาการ และ การแพทย์แผนโบราณ ว่าให้ประโยชน์หลากหลายต่อร่างกายดังนี้

ลูกหม่อน ประโยชน์เด่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ

1. ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วย อับยั้งการเกิดลิ่มเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และภาวะเส้นเลือดแตก ที่เป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
2. ดับร้อน ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการกระหายน้ำ
3. อุดมไปด้วยแร่ธาตุ และกรดโฟลิก เหมาะแก่การรับประทานที่ใกล้ตั้งครรภ์ ช่วยป้องกันทารกพิการแต่กำเนิด บำรุงระบบประสาท และลดความเสี่ยงโลหิตจาง
4. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง
5. ลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
6. ผลหม่อนต้ม ช่วยแก้โรคไขข้ออักเสบ

7. มีวิตามินบี 6 ช่วยบำรุงเลือด ตับ และ ไต ช่วยป้องกันทารกพิการแต่กำเนิด บำรุงระบบประสาท และลดความเสี่ยงโลหิตจาง
8. ลดการเกิดสิว และปวดประจำเดือน
9. มีวิตามินซีสูง ป้องกันโรคหวัด ภูมิแพ้ และปวด
10. แก้อาการท้องผูก เพราะเป็นยาระบายอ่อนๆ
11. มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก
12. แก้อาการเมาค้าง มั่นคลายความเครียด ลูกหม่อนมีคุณสมบัติช่วยผ่อนคลายระบบประสาท และลดอาการไม่สบายหลังดื่มแอลกอฮอล์

13. ช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำ สุขภาพดี ป้องกันผมร่วงก่อนวัย ลดการเกิดผมร่วงก่อนวัย เสริมความแข็งแรงของรากผม
14. สารต้านอนุมูลอิสระในลูกหม่อน เทียบชั้นเบอร์รี่นำเข้า

งานวิจัยพบว่า “ลูกหม่อน ประโยชน์” ไม่แพ้ บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ หรือแบล็กเบอร์รี่ ที่นิยมในต่างประเทศเลย สารต้านอนุมูลอิสระในลูกหม่อนมีบทบาทสำคัญในการ

- ลดการอักเสบของหลอดเลือด
- ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ชะลอโรคความจำเสื่อม เช่น อัลไซเมอร์
- เสริมการทำงานของสมองและระบบประสาท

ลูกหม่อน ประโยชน์ทั้งจากผลสดและผลิตภัณฑ์แปรรูป

ในปัจจุบันมีการแปรรูป ลูกหม่อน ให้บริโภคได้สะดวกยิ่งขึ้น เช่น:

- น้ำลูกหม่อนเข้มข้น เหมาะสำหรับผสมดื่มหรือนำไปประกอบอาหาร
- แยมลูกหม่อน สำหรับทาขนมปังหรือเป็นไส้เบเกอรี่
- ชาลูกหม่อน ที่ให้กลิ่นหอมและสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกัน ด้วยรสชาติเปรี้ยวอมหวาน สีสันสดใส และคุณค่าทางอาหาร ลูกหม่อนจึงถูกนำมาใช้ในเมนูต่าง ๆ เช่น น้ำลูกหม่อนเข้มข้น / น้ำมัลเบอร์รี่, แดก โดน่า, พาย, ไอศกรีมและสมูทตี้, แยมและชาผลไม้ ลูกหม่อนทำมาเพื่อให้รสเปรี้ยว สดชื่น ส่วนผลสุกจะให้รสหวาน สีม่วงดำ ซึ่งสามารถเลือกได้ตามสูตรอาหารได้

คำแนะนำในการรับประทาน

ควรบริโภคลูกหม่อนในปริมาณที่พอเหมาะ วันละ 100-200 กรัม ผู้มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ควรระวังปริมาณการบริโภค เนื่องจากลูกหม่อนมีน้ำตาลธรรมชาติ

หม่อนสามารถปลูกได้เองที่บ้านนะคะ ไม่ยาก แล่นอกจากผลแล้ว ตัวใบเองยังเป็นสมุนไพรที่ดี ทำประโยชน์ได้อีกเยอะ ใครอยากลองทานหม่อนลองหาซื้อทานกันดูนะคะ

เราทึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ทีไหนดเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเงาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

