

การศึกษา



เรื่องของหอม

ระยะนี้ประเทศไทยอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี๋ยวร้อน เดี่ยวฝนตก ต้องระวังรักษาสุขภาพให้ดี มิฉะนั้นจะป่วยเป็นไข้หวัดได้ง่าย เราจึงควรรู้จักเลือกกินอาหารที่มีสรรพคุณในทางสมุนไพร อย่างหอมแดงหรือหอมหัวใหญ่ ดังที่สารานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้อธิบายประโยชน์ และสรรพคุณในทางยาไว้อย่างน่าสนใจดังนี้

หอมแดงเป็นพืชล้มลุกที่สันนิษฐานว่า น่าจะถูกคัดพันธุ์จากหอมใหญ่ที่ปลูกมากแถบอัฟกานิสถานและอิหร่าน โดยมีการปลูกหอมแดงในฝรั่งเศสตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๒ และกระจายพันธุ์ไปทั่วโลก หอมแดงมีหลายพันธุ์ พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีหัวทรงหยดน้ำ เชื้อหอมหัวสีแดง มีอายุ ๒ ฤดู โดยในฤดูปลูกแรกหอมแดงจะเจริญทางด้านต้นและใบ ส่วนในฤดูที่ ๒ จะออกดอกติดผลและเมล็ด ประเทศไทยนิยมปลูกหอมแดงเป็นพืชฤดูเดียวได้เป็นต้นหอมหรือหอมแบ่งที่นิยมนำมาใช้ เพื่อแต่งกลิ่นอาหาร เช่น ใส่ต้มจืด ข้าวต้ม ลาบ น้ำตกหมู เปาะเปี๊ยะสด

นอกจากหอมแดงจะช่วยแต่งกลิ่นและ

เพิ่มรสชาติอาหารแล้ว ยังมีประโยชน์และสรรพคุณในทางสมุนไพร เช่น แก้หวัด คัดจมูก ใช้ลดไข้ ช่วยขับลม แก้ปวดท้อง มีสารฟลาโวนอยด์ที่มีสรรพคุณป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มีสารซาโปนินที่ช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม และสารซัลเฟอร์ที่ช่วยให้ผิวหนังดูอ่อนวัย

หอมหัวใหญ่เป็นพืชล้มลุกเหมือนหอมแดง หลักฐานทางโบราณคดีระบุว่ามีการปลูกหอมหัวใหญ่ในประเทศอียิปต์มานานกว่า ๔,๓๐๐ ปีแล้ว หอมหัวใหญ่นิยมปลูกเป็นพืชฤดูเดียวเพื่อเก็บส่วนหัวบริโภค หอมหัวใหญ่นั้นนอกจากใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติอาหารแล้ว หอมหัวใหญ่ยังมีสรรพคุณทางยาในการลดน้ำตาลในเลือดและป้องกันการเกาะตัวของไขมันในหลอดเลือด

ปัจจุบันประเทศจีนและอินเดียเป็นผู้ผลิตหอมหัวใหญ่รายใหญ่ของโลก โดยมีประเทศไทยและฟิลิปปินส์เป็นผู้ปลูกรายใหญ่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แหล่งปลูกหอมหัวใหญ่ในประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน นครสวรรค์ และกาญจนบุรี.

กนกวรรณ กองตะโก