

ข่าวประชาสัมพันธ์



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕๘ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่าน

หลังจากฉบับที่แล้ว ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้นำเสนอข่าวประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับ “ชมจันทร์ ไม่ประดับกินได้” ไปแล้ว มาฉบับนี้ศูนย์ฯ ขอเสนอสมุนไพรที่ทุกคนอาจจะรู้จักมาบ้างแล้ว นั่นคือ “บวบบก” ด้วยในสภาวะปัจจุบัน เป็นภาวะที่เร่งรีบทำงานแข่งกับเวลาทำให้คนส่วนใหญ่เกิดความเครียด พอเครียดโรคต่าง ๆ ก็ตามมาเป็นเพื่อน ซึ่งเพื่อนที่เราไม่ได้รับเชิญนี้แหละเป็นตัวสำคัญที่คอยบั่นทอนร่างกายและจิตใจเราอยู่เสมอ หากเรารู้จักดูแลสุขภาพของตัวเอง รู้จักกินสมุนไพรให้เป็นยา คอยดูแลสุขภาพเบื้องต้นอย่างสม่ำเสมอ โรคภัยต่าง ๆ ก็จะไม่ถามหาเราอีก

ซึ่งด้วยสภาวะการณดังกล่าว ก่อให้เกิดอาการหลง ๆ ลืม ๆ ได้ อีกทั้งในปัจจุบันมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาโรคอัลไซเมอร์หรือโรคซีทีลลงซึ่งลึมนั่นเอง บางท่านอาจพอทราบมาบ้างแล้วว่ากล้วยหอมก็สามารถบำรุงสมองได้.. แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า “บวบบก” หรือ ผักหนอก, ผักแว่น บ้านเรานี่เอง ก็มีสรรพคุณในการเพิ่มความจำ บำรุงสมอง ได้เป็นอย่างดีเช่นกัน อีกทั้งยังสามารถแก้ร้อนในกระหายน้ำได้เป็นอย่างดี ซึ่งในอดีตทุกคนพอทราบว่า “บวบบก” จะช่วยแก้อาการไข้ได้เป็นอย่างดี แต่ด้วยงานวิจัยที่ได้ทำการทดสอบแล้ว “บวบบก” สามารถช่วยในการเพิ่มความจำ บำรุงสมอง ได้เป็นอย่างดี...ว่าแล้วก็ไม่ใช่..ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย จึงได้จัดทำแปลงปลูก บวบบกไว้ทำการทดสอบ สำหรับรับประทานเป็นผักสด ทำน้ำใบบวบบก และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้ที่รักสุขภาพทั้งหลายค่ะ เรามารู้จัก “บวบบก” และขั้นตอนการแปรรูปทำเป็น “ชาบวบบก” กันเลยละ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica* (L.) Urban.

ชื่อวงศ์ : APIACEAE (UMBELLIFERAE)

ชื่ออื่น ๆ : ผักหนอก (เหนือ), ผักแว่น (ใต้)

ลักษณะทั่วไป : ไม้ล้มลุก อายุหลายปี เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะ แตกรากฝอยตามข้อ โทลที่แผ่ไปจะงอกใบจากข้อ ชูขึ้น ๓-๕ ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒-๕ ซม. ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ขนาดเล็ก ๒-๓ ดอก



บวบบก

กลีบดอกสีม่วง ในบัวบกประกอบด้วยสารสำคัญหลายอย่างด้วยกัน เช่น ไตรเตอพินอยด์ (อะซิเอติโคไซ) บราโมไซ บรามิโนไซ มาดิแคสโซไซ(เป็นไกลโคไซด์ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ) กรดมาดิแคสซิก ไทอะมิน(วิตามินบี ๑) โรโบฟลาวิน(วิตามินบี ๒) ไพริดอกซิน(วิตามินบี๖) วิตามินเค แอสพาเรต กลูตามेट ซีรีน ทรีโอนีน อลานีน ไลซีน ฮีสทีดีน แมกนีเซียม แคลเซียม โซเดียม

สรรพคุณ

๑. เพิ่มความจำ บำรุงสมอง
๒. แก่ร้อนใน กระจายน้ำ
๓. ใบบัวบก ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย
๔. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
๕. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ฟันฟูรอบดวงตา เพราะบัวบกมีวิตามินเอสูง
๖. ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง ด้วยการใช้ใบบัวบกล้างน้ำสะอาด คั้นเอาแต่น้ำนำมาหยดที่ตา ๓-๔ ครั้งต่อวัน
๗. ช่วยบำรุงประสาทและสมองเหมือน
๘. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว
๙. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
๑๐. ช่วยบำรุงหัวใจ
๑๑. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ดี



การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชาใบบัวบก

ส่วนประกอบ :	บัวบก	๑,๐๐๐	กรัม
	ใบเตย	๒๐๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ทุกขั้นตอนต้องสะอาด
๒. เก็บบัวบกที่ไม่อ่อนและไม่แก่จนเกินไป
๓. คัดแยกส่วนที่ไม่สมบูรณ์ออก
๔. ล้างน้ำให้สะอาด ๔-๕ ครั้ง



๒

เก็บบัวบกใส่ถุง/ภาชนะก่อนนำมาล้าง

๕. ผึ่งแดดอ่อน ๆ ให้สะเด็ดน้ำ และให้แห้งพอประมาณ

๖. อบในตู้อบ อุณหภูมิ ๖๐ องศา จนแห้งกรอบ

๗. บดแบบหยาบไม่ต้องละเอียดมาก

๘. บรรจุลงในซองชาพร้อมซีลปิดปาก ถุงซองชาให้เรียบร้อย

๙. บรรจุซองชานขนาดเล็กที่ได้ใน ซองชานขนาดใหญ่อีกครั้งหนึ่ง พร้อมบรรจุ ภัณฑ์ / ฉลากที่เตรียมไว้



๓ แยกส่วนไม่สมบูรณ์ออก



๔ ล้างน้ำให้สะอาด ๔-๕ ครั้ง



๕ ผึ่งแดดอ่อน ๆ ให้สะเด็ดน้ำ



๖ อบในตู้อบอุณหภูมิ ๖๐ องศา



๗ บดพอหยาบ



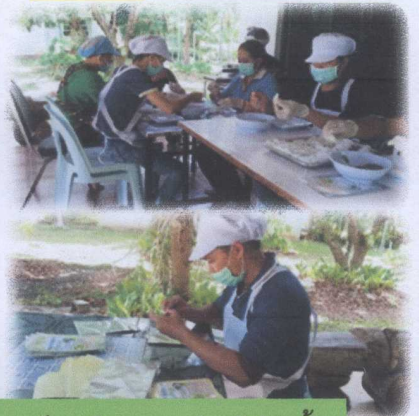
๘ บรรจุใส่ซองชาเล็ก



๘ ซีลปิดปากถุงให้สนิท



๙ บรรจุซองชาเล็กลงในซองชาใหญ่อีกครั้ง



๙ ตัดสลากให้เรียบร้อยพร้อมใช้งาน

หลังจากที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้ทำการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว ก็ได้ทำการทดลองชิมชา นำโดยผู้อำนวยการศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจสอบคุณภาพและเปรียบเทียบ สี รสชาติ และกลิ่น ว่ามีความสม่ำเสมอหรือไม่ เพื่อเก็บข้อมูลเผยแพร่สู่กลุ่มเกษตรกรและผู้สนใจในอนาคตต่อไป..



เป็นยังไงบ้างคะ อ่านกันเพลินเลยใช่ไหมคะ หวังว่าสิ่งที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้นำเสนอนี้คงเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย ฉบับหน้าศูนย์ฯ จะนำเสนอข่าวประชาสัมพันธ์เรื่องอะไรโปรดติดตามนะคะ รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน อัดแน่นทั้งข่าวสารวิชาการและคุณประโยชน์... หากท่านใดสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม สอบถามได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย โทรศัพท์ ๐-๕๒๘๑-๑๑๙๐ e-mail : aopdho๔@doae.go.th

ไว้เจอกันใหม่ฉบับต่อไปนะคะ **อยากบอกว่า สุขภาพดีไม่มีขายในโลก เราต้องรู้จักดูแลสุขภาพตัวเองค่ะ.... สวัสดีค่ะ....**

ที่ปรึกษา : สมคิด อิศสระ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย

บรรณาธิการ : สมคิด อิศสระ

กองบรรณาธิการ : สมคิด อิศสระ, บุญชวน ตะนัดชัย, นที มุสิกทัศน์, ธีรดา อางโยธา, นิสันต์ กงเพชร, รัชนิย์ ไสยวรรณ

ประมวลภาพ/จัดพิมพ์ : ธีรดา อางโยธา, รัชนิย์ ไสยวรรณ