

## ใบเล็บครุฑทดแทนวัตถุดิบเสียในขนมปัง

เล็บครุฑ เป็นสมุนไพรที่คุณค่าทางอาหาร เหตุที่ได้ชื่อว่า “เล็บครุฑ” เพราะปลายใบมีลักษณะหงิกงอ คล้ายเล็บของครุฑ ดังนั้นจึงมีความเชื่อกันว่าปลูกไว้แล้วจะช่วยให้รอดพ้นจากภัยอันตราย เล็บครุฑเป็นพรรณไม้ยืนต้นในสกุล Polyscias ส่วนที่ใช้ประโยชน์คือยอดอ่อนและใบอ่อน ลักษณะของใบและขนาดขึ้นอยู่กับชนิดพันธุ์ ใบมีกลิ่นฉุน แต่นำมาประกอบอาหารได้ โดยภาคใต้นิยมนำเล็บครุฑมาเป็นส่วนผสมของทอดมันใส่แกง เช่น แกงคั่ว หรือกินสด ๆ เป็นผักแกล้มกับขนมจีน เล็บครุฑมีสรรพคุณในเรื่องเย็น จึงแก้ร้อนในได้ดี ช่วยดับกระหายน้ำและคลายร้อน ลดไข้และถอนพิษต่าง ๆ ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ใช้ตำพอกแก้ปวดบวม แก้อักเสบ สมานแผล แก้ปวดข้อ นอกจากนี้เล็บครุฑยังสามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมเพื่อช่วยในการถนอมอาหาร ช่วยลดการเกิดเชื้อราในอาหาร เช่น นำมาผัดกับหอม กระเทียม ตะไคร้ ใช้เป็นส่วนผสมของน้ำพริกก่อนตำ เพื่อให้น้ำพริกมีอายุการใช้งานได้นานขึ้น โดยไม่ต้องใส่สารกันบูด (เดลินิวส์ออนไลน์ , 2559)

ในปีการศึกษา 2560 นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี จำนวน 3 คน คือ นายอรรถพล ปันจรีต นายอภิสิทธิ์ แสงมาลัย และนายศิลป์ศุภา อันทะหาว ซึ่งกำลังศึกษาในระดับ ปวส. 2 แผนกวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง ได้ทำการทดลองโครงการงานวิทยาศาสตร์ เรื่อง “การศึกษาการใช้ใบเล็บครุฑทดแทนวัตถุดิบเสียในขนมปัง” และส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดโครงการงานวิทยาศาสตร์อาชีวศึกษา-เอสโซ่ ระดับชาติ ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ 2560 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี และได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3 ซึ่งผลของการทดลอง พบว่า ใบเล็บครุฑสามารถใช้ทดแทนวัตถุดิบเสียในขนมปังได้ โดยเมื่อใช้ใบเล็บครุฑต่อน้ำหนักของขนมปัง 50 กรัม ในอัตราส่วน 0.5 , 1 และ 2 กรัม จะช่วยยืดอายุขนมปังได้ 4 , 5 และ 7 วัน ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าใบเล็บครุฑทั้งแบบสดและแบบแห้ง สามารถใช้ทดแทนวัตถุดิบเสียในขนมปังได้ โดยทั้ง 2 ชนิดให้ผลการทดลองเช่นเดียวกัน ส่วนคุณภาพของขนมปังระหว่างใช้และไม่ใช้ใบเล็บครุฑทดแทนวัตถุดิบเสียในขนมปัง พบว่า มีลักษณะสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัสเหมือนกับขนมปังที่ไม่ใส่ใบเล็บครุฑ แต่ที่แตกต่างกันคือ ขนมปังที่ใส่ใบเล็บครุฑมีสีเขียวปน มีกลิ่นใบเล็บครุฑ และมีอายุการเก็บรักษาได้ 7 วัน ในขณะที่ขนมปังที่ไม่ใส่ใบเล็บครุฑมีอายุการเก็บรักษา 3 วัน เมื่อนำไปให้ผู้บริโภคทดลองรับประทาน พบว่าผู้บริโภคมีความพึงพอใจต่อคุณภาพของขนมปังที่ใช้ใบเล็บครุฑทดแทนวัตถุดิบเสียโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ซึ่งผลการทดลองนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของอุไรวรรณ ดิลกคุณานันท์ และคณะ (2543) ซึ่งทำการศึกษาผลของสารสกัดจากพืชที่มีต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา *Aspergillus niger* จากการเก็บตัวอย่างพืชหลากหลายชนิดทั้งไม้ล้มลุก ไม้พุ่มและไม้ยืนต้น จำนวน 177 ชนิด โดยแบ่งเป็น ใบ ดอก เถา ราก และเมล็ด รวมทั้งหมด 202 ตัวอย่าง พบว่าใบเล็บครุฑมีสารที่ออกฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเชื้อราได้ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิชาติ สุขสำราญ (2532) ซึ่งทำการศึกษาหาส่วนผสมทางเคมีของต้นเล็บครุฑ พบว่าใบเล็บครุฑประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยในกลุ่มของสารเทอร์พีน (Terpene) หลายชนิด ที่มีสรรพคุณในการยับยั้งการเจริญของเชื้อราได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าสมุนไพรของไทยมีประโยชน์อันหลากหลาย สามารถทดแทนสารเคมีบางชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและใช้เป็นยารักษาโรคแทนยาแผนปัจจุบันได้ ดังนั้นหากมีการค้นคว้าทดลองอย่างจริงจัง เชื่อว่าเราจะสามารถนำสมุนไพรของไทยมาใช้ประโยชน์ได้ครอบคลุม และส่งผลดีต่อสุขภาพของคนไทยมากกว่านี้แน่นอน

สุปราการ ภัคดีงาม

5 กันยายน 2561

### เอกสารอ้างอิง

เดลินิวส์ออนไลน์. (16 มิถุนายน 2560). **สรรพคุณของเล็บครุฑ**. <http://www.remahealth.com/herbs/Polyscias.html>

อภิชาติ สุขสำราญ. (2532). **การทำส่วนประกอบทางเคมีของต้นเล็บครุฑ**. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุไรวรรณ ดิลกคุณานันท์ และคณะ. (2543). **ผลของสารสกัดจากพืชที่มีต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา *Aspergillus niger***. เอกสารการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 38 . หน้า 333 – 337.