



งาดำ

งาดำ ชื่อสามัญ Black Sesame Seeds

งาดำ ชื่อวิทยาศาสตร์คือ Sesamum indicum L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Sesamum orientale L.)

จัดอยู่ในวงศ์งา (PEDALIACEAE)

งาดำ จัดเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากมายการรับประทานเป็น อาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายของคุณจะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน อย่างแน่นอน และเป็นยาที่รักษาได้ทุกโรค ในหะดีษหนึ่งท่านศาสนทูตได้กล่าวว่า **إن في الحبة السوداء** **إلا السأم** **شفاء من كل داء إلا السأم** ความว่า **แท้จริงในงาดำนั้นสามารถรักษาได้ทุกโรค ยกเว้นความตาย**

งาดำอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ อย่างวิตามินบี1 บี2 บี3 บี5 บี6 บี9 แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกายเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็นผม ผิวพรรณ กระดูก เล็บ ระบบขับถ่าย การบำรุงหัวใจ จึงเหมาะกับทุกวัย แม้กระทั่งเด็กที่มีอาการป่วยอยู่แล้ว หรือ ผู้หญิงที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง งาดำจะจำเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคภาวะกระดูกพรุนอย่างได้ผล

ประโยชน์ของงาดำ

1. ช่วยชะลอความแก่ คงความอ่อนเยาว์
2. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. ช่วยซ่อมแซมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนังของคุณ
4. ช่วยบำรุงรากผมให้แข็งแรง และช่วยให้ผมดกเงางาม
5. ช่วยป้องกันผมหงอก
6. ช่วยเพิ่มพลังงานและความแข็งแรงของร่างกาย
7. ช่วยในการเผาผลาญและสลายไขมัน ลดความอ้วน
8. ช่วยลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล

9. ช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว
10. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ทำให้ระบบหัวใจแข็งแรงยิ่งขึ้น
11. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
12. ช่วยลดความเครียด
13. ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ในระบบประสาท
14. งามามีธาตุเหล็กซึ่งช่วยบำรุงโลหิต
15. ช่วยลดความดันโลหิต ขยายหลอดเลือด ป้องกันเกล็ดเลือดที่จะเกาะตัวกันเป็นลิ่ม
16. ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาว ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
17. การรับประทานงามาพร้อมกันจะทำให้ร่างกายได้รับ โปรตีนอย่างครบถ้วน ซึ่งบางตัวเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้
18. ช่วยให้นอนหลับสบาย ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
19. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา และตะคริว
21. ช่วยบำรุงกระดูกและป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
22. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก
23. ช่วยบรรเทาอาการของโรคกรดไหลย้อน
24. ช่วยต้านการอักเสบจากโรคข้อเสื่อม ชัยยังการเสื่อมสลาย
25. น้ำมันงามาสามารถนำมาใช้เป็นยานวดร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ เพื่อช่วยรักษาเส้นเอ็นอักเสบ
26. น้ำมันงามาช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการปวดเข่า เคล็ดขัดยอก
27. ผู้รับประทานมังสวิรัตินิยมใส่ลงในอาหารถั่วเหลืองที่ปรุง เพื่อให้อาหารมีโปรตีนสมบูรณ์มากขึ้น
28. ประโยชน์งามาในการนำมาแปรรูปเป็นงามาแคปซูล

หมายเหตุ ผู้รับประทานบางรายอาจมีอาการแพ้ได้ เช่น ลมพิษ ริมฝีปากบวมแดง คันจมูก หายใจลำบาก ความดันโลหิตลดลงจนช็อกหมดสติ โดยอาการเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นทันทีหลังจากรับประทานจนถึง 90 นาที

นอกเหนือจากประโยชน์ของงาดำที่กล่าวทั้งหมดข้างต้นแล้วนั้น งาดำ เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2559 นักวิจัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ๋ง... ทำการวิจัยแล้วพบสารเซซามิน "งาดำ" รักษามะเร็งครั้งแรกของโลก



เมื่อวันที่ 4 มิ.ย. ผู้สื่อข่าวทราบที่ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้วิจัยและค้นพบว่า "งาดำ" ว่ามีสารเซซามิน ที่ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง และช่วยฟื้นฟูสภาพเซลล์ที่เสื่อมได้เป็นครั้งแรกของโลก เมื่อทราบดังนั้น ผู้สื่อข่าวจึงได้เดินทางไปสอบถามข้อมูลจากภาควิชาชีวเคมี ด้านรองศาสตราจารย์ ดร.ปรัชญา คงทวีเลิศ อาจารย์ประจำภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดเผยว่าการศึกษาวินิจฉัยเรื่องการรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายของคนไม่ว่าจะเป็นคนปกติ ผู้ป่วย หรือคนที่พักฟื้นจากการเจ็บป่วย ก็มีมาอย่างต่อเนื่องประกอบกับเรื่องของอาหารเสริมในปัจจุบันก็พบว่า มีหลากหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่จะมีการนำเข้ามาจากต่างประเทศ และบางยี่ห้อที่มีการแอบอ้างสรรพคุณต่างๆ มากมาย จนอาจจะเป็นผลเสียต่อผู้บริโภคได้ ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าว ในเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชน ประกอบกับงานวิจัยที่ได้เริ่มศึกษานี้ ก็อยากจะทำให้เห็นนอกเหนือแ่งงานวิจัยที่อยู่บนหิ้ง แต่ต้องการวิจัยและนำมาช่วยเหลือประชาชนได้จริง จึงได้ค้นคว้าหาพืชต่างๆ ในประเทศกระทั่งได้ค้นพบว่า "งาดำ" นั้นมีสรรพคุณมากมาย ตั้งแต่อดีตกว่า 4,000 ปี ก็มีการทานงาดำ กันมาตลอด ไม่เคยมีใครทานงาดำแล้วเป็นโรคร้าย จึงได้นำมาวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างแท้จริงว่ามีสรรพคุณอะไรบ้าง

รศ.ดร.ปรัชญา กล่าวต่อไปอีกว่า จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนมาทุนวิจัยจาก เซเรบอส อออร์ด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา โครงการวิจัยนวัตกรรมทางเคมี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะแพทยศาสตร์ก็ได้เริ่มศึกษาวิจัยมาตั้งแต่ปี 2553 กระทั่งมาประสบความสำเร็จในปีนี้ โดยได้ค้นพบว่าในเมล็ดงาดำ มีสารเซซามิน อยู่ภายในซึ่งสารตัวนี้สามารถที่จะช่วยในการยับยั้งการพัฒนาเซลล์ต้นกำเนิดของเซลล์สายกระดูก ที่ให้เกิดโรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน ได้โดยจะเข้าไปทำให้แคลเซียมประสานกับกระดูกเพิ่มมากขึ้นนอกจากนี้ยังช่วย

ในเรื่องของ โรคสมอง ไม่ว่าจะเส้นเลือดอุดตันในสมอง เส้นเลือดแตก ที่ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยสารเซซามินจะเข้าไปช่วยปกป้องเซลล์ประสาทที่ยังคืออยู่ และช่วยฟื้นฟูเซลล์ประสาทที่เสื่อมสภาพสุดท้าย ก็เป็นโรคมะเร็ง ที่ถือเป็นโรคที่เกิดมากเป็นอันดับ 1 ในขณะนี้ซึ่งเซลล์มะเร็งนั้นจะแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว เพราะมีเส้นเลือดใหม่ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ไปสร้างการหล่อเลี้ยงให้กับเซลล์มะเร็งนั้นๆ จากนั้นก็จะแพร่กระจายไปเรื่อยซึ่งสารเซซามิน ก็จะเข้าไปปกป้องเซลล์พร้อมกับตัดวงจรหรือลดเส้นเลือดใหม่ที่เป็นน้ำเลี้ยงให้กับเซลล์มะเร็งพร้อมกับค่อยๆ ฟื้นฟูสภาพเซลล์ให้กลับคืนมา

โดยผลการวิจัยในห้องทดลองที่ได้ร่วมกับนักศึกษาปริญญาโท ได้ทดสอบกับไขไก่ที่ปกติจากนั้น ได้ทำการฉีดเซลล์หรือสารพิษเข้าไป ก็พบว่าไขไก่จะเกิดการเป็นพิษหรือคล้ายกับการเป็นมะเร็ง จากนั้น ก็ทำการฉีดสารเซซามิน เข้าไปก็พบว่าการฟื้นฟูของเซลล์เริ่มกลับคืนมาและได้ทดสอบด้วยการฉีดสารเซซามิน เข้าไปในไขไก่ปกติ แล้วเมื่อเวลาผ่านไป 6 ชั่วโมงถึงฉีดสารพิษ หรือเซลล์มะเร็งเข้าไป ก็พบว่ามีการปกป้องเซลล์ได้มากกว่าไขไก่ที่ไม่ถูกฉีดสารเซซามินอย่างเห็นได้ชัด

ต่อมาก็ได้นำเมล็ดงาค่าไปทำการผลิตเป็นแบบแคปซูล คล้ายกับรูปแบบอาหารเสริมต่อมาก็ได้ให้ผู้สนใจ นำไปทดลองกินดู โดยเป็นผู้ป่วยทั้งโรคสมอง และโรคมะเร็งซึ่งผู้ป่วยโรคสมองบางรายนั้น การรักษาได้ไปถึงที่สุดจากทางแพทย์แล้วและทางแพทย์ได้ให้กับไปพักฟื้นที่บ้าน ซึ่งก็ได้นำสารสกัดจากเมล็ดงาค่ากลับไปทานควบคู่กับยา ก็พบว่าหลังจากผ่านไป 6 เดือน เริ่มกลับมาคุยได้จากการที่กลายเป็นคนอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเจ้าชายนิทรานอนลืมตาแต่ขยับตัวและพูดไม่ได้ ก็กลับมาพูดได้ โดยผู้ป่วยที่เคยนำไปทานมีอายุต่ำกว่า 10 กว่าปี ประสบอุบัติเหตุนอนโรงพยาบาล ลืมตาได้อย่างเฉยชขณะนี้เด็กคนดังกล่าวสามารถที่จะไปโรงเรียน และความจำกลับมาเป็นปกติอีกกลายเป็นมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลืองขนาดใหญ่ ต้องผ่าตัดแต่หลังจากที่ได้นำสารสกัดไปทานร่วมกับยา ก็พบว่าเซลล์มะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่เป็นก้อนขนาดใหญ่ที่คอก็ค่อยๆ ยุบหายไป โดยไม่ต้องผ่าตัด รายที่สามเป็นหญิงที่เป็นมะเร็งและทำการรักษาด้วยการคีโมมาแล้ว ทำให้ผมร่วงหมดก็ได้ทดลองทานควบคู่กับยาที่ทานปกติ ขณะนี้ก็กลับมาเป็นปกติ และผมขึ้นปกติหมดแล้วและยังมีอีกหลายรายที่ได้ทำการทดสอบและก็ดีขึ้นจึงถือว่างานวิจัยชิ้นนี้ประสบความสำเร็จสามารถนำมาใช้เป็นอาหารเสริมได้โดยไม่มีผลข้างเคียง และยังดีต่อสุขภาพและถือเป็นการค้นพบครั้งแรกของโลกด้วยที่พบว่ามีสารยับยั้งมะเร็งได้ซึ่งขณะนี้ก็ได้ทำการจดสิทธิบัตรไปแล้วทั้งหมด 3 ประเทศ คือ ไทย มาเลเซียและอเมริกา และมีการตีพิมพ์วารสารในอเมริกาถึงเรื่องนี้ด้วย ซึ่งสารสกัดจากงาค่าไม่ใช่ตัวยาที่ทานเข้าไปแล้วจะรักษาได้หายทันทีเหมือนกับยา รักษาโรคแต่ก็เป็นอาหารเสริมที่เข้าไปฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาเหมือนกับปกติได้อีกทั้งงาค่า ก็ยังถือเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย เป็นผลผลิตของไทยและเชื่อว่าจะเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับงาค่าของไทยได้ในอนาคตอีกด้วย

การรับประทานงาดำเพื่อให้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ก็คือการรับประทานงาดำเป็นอาหารแทนที่จะรับประทานงาดำที่เป็นสารสกัด โดยวิธีที่ดีที่สุดก็คือการรับประทานด้วยวิธีการเคี้ยวจะได้ประโยชน์มากที่สุด

สำหรับการเลือกซื้อเมล็ดงาดำควรเลือกซื้องาดำที่สะอาดไม่มีสิ่งสกปรกเจือปน ไม่ควรซื้อที่ที่แบ่งขายตามร้านขายของชำ เพราะอาจจะเสี่ยงกับมูลแมลงสาบและแมลงอื่นๆ และไม่ควรซื้อแบบที่บดสำเร็จมาแล้ว เนื่องจากอาจมีเชื้อราติดมาด้วย เมื่อซื้อมาใช้แล้วควรเก็บใส่ขวดปิดฝาให้มิดชิด เพราะถ้าหากทิ้งไว้นานโดยไม่ปิด ฝาให้มิดชิดจะทำให้มีกลิ่นเหม็นหืนได้

ข้อมูลอ้างอิง

1. <http://frym.com/%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%B3/>

(ข้อมูลจาก : www.black-sesame-seeds.com)

2. <http://www.dailynews.co.th/regional/500391>