

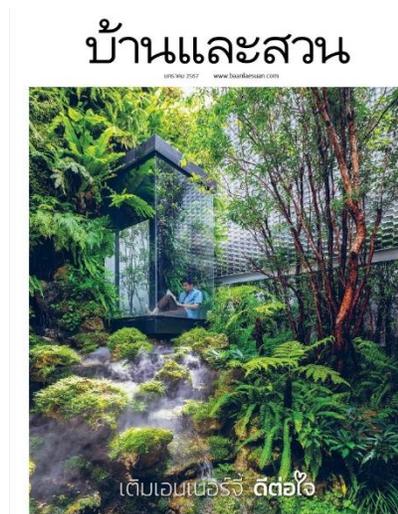
(2567, มกราคม), เฟินชายผ้าสีดา Platycerium : บ้านและสวน : 116

เฟินชายผ้าสีดา หรือ เฟินชายผ้า เป็นชื่อเรียกเป็นสกุล พลาซีเรียม (Platycerium) ในวงศ์ Polypodiaceae หนึ่งในเป็นหลายสกุล ที่มีความใหญ่โตสวยงาม ถือเป็นสัญลักษณ์ของป่าฝนเขตร้อนของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศไทยซึ่งได้ชื่อว่ามีเฟินชายผ้าที่มีขนาดใหญ่ รูปทรงงดงามไม่เป็นรองเงินสกุลเดียวกันจากแหล่งอื่น ไม่ว่าจะเป็่นแอฟริกา ออสเตรเลีย หรือแม้แต่ฟิลิปปินส์

ในบ้านเราใช้เฟินชายผ้าสีดาเป็นไม้ประดับมาอย่างยาวนานและแพร่หลาย ปัจจุบันมีลูกผสมใหม่ๆ และมีการนำเข้าชนิดจากต่างประเทศ เพื่อปลูกเลี้ยงและเป็นพ่อแม่พันธุ์ในการสร้างลูกผสม ทำให้เฟินชายผ้าสีดาไม่หายไปตามกาลเวลา หลายชนิดปลูกเลี้ยงง่าย บางชนิดปลูกเลี้ยงยากในประเทศไทย แต่เมื่อสร้างลูกผสมแล้วปลูกเลี้ยงง่ายขึ้น ในธรรมชาติพบขึ้นตามไม้ยืนต้นหรือแม่แต่หลังคาค้างปลูกสร้างเป็นในสกุลนี้มักพักตัวในฤดูแล้งสังเกตได้จากการเหี่ยวแห้งของใบชายหรือใบกาบ บางครั้งในธรรมชาติอาจดูเหมือนสายแล้ว แต่เมื่อได้รับความชื้นในฤดูฝน ต้นที่รอดพ้นจากฤดูแล้งจะผลิใบใหม่อย่างรวดเร็ว

เฟินชายผ้าสีดาทุกชนิดต้องการแสงแดดในระดับปานกลางถึงมาก บางชนิดที่เจริญเติบโตเต็มที่และมีสภาพสมบูรณ์สามารถงอกงามกลางแจ้งได้ดี จึงนิยมใช้ตกแต่งสวนโดยปลูกไว้ตามต้นไม้ใหญ่ หรือปลูกเลี้ยงด้วยการแขวนไว้ตามกิ่งไม้หรือวางใต้อ่างน้ำที่ไม้ที่ไม้หนาที่บจนเกินไป เฟินชายผ้าสีดาส่วนมากทนความแห้งแล้งได้ดี จึงไม่จำเป็นต้องรดน้ำทุกวัน ทั้งนี้การปลูกเลี้ยงที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับชนิดและ พันธุ์ปลูกด้วย

เกร็ดน่ารู้ ชื่อสกุลมาจากภาษากรีก 2 คำ คือ คำว่า platys แปลว่า กว้างหรือแบน และ loves แปลว่า เขาสัตว์ สื่อถึงลักษณะของใบสร้างอับสปอร์ ที่คล้ายกับเขาสัตว์ จึงมีชื่อสามัญว่า Straghom Fem หรือ Eldon Fem



ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล. (2567, มกราคม), น้ำตาลหล่อฮังก้วยคืออะไร ใช้ประโยชน์ได้กับใครบ้าง และมีข้อควรระวังอย่างไร : Gourmet & Cuisine : 74-75

หล่อฮังก้วยเป็นพืชสมุนไพรชนิดไม้ล้มลุกในวงศ์ Cucurbitaceae ผลสดและผลแห้ง มีลักษณะที่เหมือนกันคือ กลมรี ผิวเรียบมัน แต่ให้สีที่ต่างกัน ผลสดจะเป็นสีเขียวอ่อน ส่วนผลแห้งเป็นสีน้ำตาลเข้ม ให้รสชาติดหวาน จึงถูกนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานตามธรรมชาติในการปรุง ประกอบอาหาร และมีการนำไปใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านรักษาอาการเจ็บคอ ไอ เป็นหวัด ท้องผูก และกระหายน้ำ

สารสำคัญในหล่อฮังก้วยมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด เช่น น้ำมันหอมระเหย โปรตีน วิตามิน และฟลาโวน นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยโมโนไซค์ รสชาติดหวานของผลหล่อฮังก้วยส่วนใหญ่มาจากสารสำคัญในกลุ่มโมโนไซค์ 4, 5 และ 6 ที่ให้ความหวานจากธรรมชาติ สารสกัดจากผลสุกของหล่อฮังก้วยมีความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย (น้ำตาลซูโครส) 300 เท่า ดังนั้นอาจนำมาทดแทนการใช้น้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่เป็โรคอ้วนได้

คุณสมบัติของหล่อฮังก้วยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการเกิดโรคมีอยู่ด้วยกันหลายประการ หล่อฮังก้วยถูกนำไปใช้ประโยชน์มากที่สุดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากโมโนไซค์ 5 และ สารประกอบอื่นๆ ที่มีอยู่ในสารสกัดจากผลหล่อฮังก้วยสามารถยับยั้งการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดไปโดยปริยาย (น้ำตาลมอลโทสสามารถเหนี่ยวนำการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดได้)

การศึกษาหนึ่งในประเทศจีนยังพบว่าสารสกัดจากหล่อฮังก้วยเป็นสารให้ความหวานตามธรรมชาติที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดน้อย มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูง ยับยั้งภาวะความเครียดที่เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน ป้องกันโรคอ้วน พบว่าโมโนไซค์สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปส จึงอาจช่วยชะลอการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกายได้

ในปัจจุบันจึงมีการนำหล่อฮังก้วยมาใช้เป็นสารให้ทดแทนความหวาน เนื่องจากไม่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของปริมาณพลังงานในอาหาร และยังช่วยป้องกันการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังไม่พบผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการบริโภคหล่อฮังก้วยในระยะยาว โดยสารสกัดจากหล่อฮังก้วยและสารประกอบอื่นๆ ในหล่อฮังก้วยเป็นสารประกอบที่ไม่มีความเป็นพิษ

อย่างไรก็ตามผู้ที่มิโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนด อาหารก่อนบริโภคหล่อฮังก้วย สารสกัดจากหล่อฮังก้วย หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมดังกล่าว เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีความปลอดภัย ในการบริโภค

