

ไข่มฝำ...ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

วันนี้มีสาระความรู้เรื่อง ไข่มฝำ (อย่าตกใจละ ออกเสียงให้ถูก ถ้าออกเสียงผิด ตัวใครตัวมันนะละ)
มานำเสนอสมาชิกครูบ้านนอก เพราะหลายคนอาจยังไม่รู้จักและไม่เคยลิ้มลองรสชาติ


“ฝำ” หรือเรียกว่า ไข่มฝำ (Fresh water Alga, Swamp Algae) รู้กันกันในชื่อ ไข่มน้ำ, ไข่มขำ และ ฝำ มีชื่อพื้นเมืองทางภาคเหนือเรียกว่า ฝำ ทางภาคกลางเรียกว่า ไข่มน้ำ ส่วนทางภาคอีสานเรียกว่า ไข่มฝำ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า วอลฟ์เฟีย กลอโบซา (Wolffia globosa Hartog & Plas.) จัดอยู่ในวงศ์ เล็มนาซีอี (LEMNACEAE)

“ฝำ” หรือไข่มฝำ จัดเป็นชื่อของพืชชนิดหนึ่งที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มลวนๆหรือลอยปนกับพืชชนิดอื่นๆ เช่น แหน, แหนแดง ก็ได้ ไข่มฝำเป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด ไข่มฝำกระจายอยู่ในประเทศต่างๆในทวีปยุโรป ในทวีปแอฟริกากลางและใต้ ในเกาะมาดากัสการ์และในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะบริเวณเขตศูนย์สูตรใต้ และตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ยังพบในประเทศบราซิล ประเทศอินโดนีเซีย และ ประเทศออสเตรเลีย ด้วย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ฝำเป็นพืชน้ำ คล้ายตะไคร่น้ำ รูปร่างเป็นเม็ดกลมเล็กๆ มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1-0.2 มม. มีสีเขียวลอยอยู่บนบริเวณผิวน้ำเป็นแพ มักเกิดในธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ เป็นต้น

 สหายฝำ Swamp algae

“ฝำ” เป็นพืชน้ำคล้ายแหนต้นเล็กๆบางครั้งเรียก “ไข่มฝำ” เป็นเม็ดกลมสีเขียว ลอยเป็นแพอยู่ผิวน้ำ พบตามธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ ฝำจะพบมากในฤดูฝน ทางภาคเหนือ ภาคอีสานและภาคกลาง จะพบวางขายกันมากมาย นำไปทำอาหารได้หลายอย่าง ฝำ เป็นพืชดอกที่มีต้นเล็กที่สุด หรือเป็นผักที่ต้นเล็กที่สุด

 สหายน้ำจืด เทา มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า สไปโรจีรา : Spirogyra sp.
Fresh water algae จัดอยู่ในวงศ์ไซนีมาทาซีอี : Zygnemataceae

เทา หรือ เต่า เป็นสาหร่ายน้ำจืด พบมากที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก ในแหล่งน้ำนิ่ง สะอาดใส รูปร่างเป็นเส้นยาวคล้ายผม ไม่มีกิ่งก้าน จะพบมากในช่วงหน้าฝน ชาวบ้านจะนำมาขายโดยมวนเป็นก้อนกลมๆ เเทา ส่วนมากนำมากินเป็นผักสด ผักลวกกับน้ำพริก หรือเอามายำ แกงส้ม

การขยายพันธุ์ของฝำ มี 2 แบบ ได้แก่

1. การสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ เนื่องจากไซ้แหนเป็นพืชมีดอกขนาดเล็กที่สุด ดอกของไซ้แหนจะเจริญเติบโตออกทางช่องข้างบนของตน ดอกไม่มีกลีบดอก และไม่มีกลีบเลี้ยง ดอกตัวผู้จะมีเกสรตัวผู้ 1 อัน ประกอบด้วยอับละอองเรณู 2 อับ ดอกตัวเมียมีรังไข่ที่มี 1 ช่องและมีไข่อู 1 ใบ ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรตัวเมียมีลักษณะแบน เมล็ดมีขนาดเล็ก กลมเกลี้ยง ยังไม่ปรากฏว่ามีไซ้แหนมีดอกในประเทศไทย มีแต่รายงานการพบเห็นในประเทศอื่น ไซ้แหนจะมีดอกและเมล็ดในราวๆเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม

2. การสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยการแตกหน่อ ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาการเจริญเติบโตแล้วพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ไซ้แหนแต่ละต้นจะแตกหน่อให้ต้นใหม่ทุกๆ 5 วัน

ฝำมีรสมัน ฝำ 100 กรัม ให้พลังงาน ต่อร่างกาย 8 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 0.3 กรัม แคลเซียม 59 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25 มิลลิกรัม เหล็ก 6.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5346 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.09 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 11 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของฝำ

ด้านโภชนาการ ฝำหรือไซ้แหน เป็นอาหารของสัตว์น้ำและสัตว์ปีกหลายชนิด นอกจากนี้ ไซ้แหนยังมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีนสูงมาก คุณในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ยังได้นำฝำหรือไซ้แหนมาประกอบเป็นอาหารอีกด้วย ฝำหรือไซ้แหนมีสารพิษตามธรรมชาติสารอาหาร จึงต้องนำฝำหรือไซ้แหนมาทำให้สุกก่อนรับประทาน นะคะ

ครั้งต่อไปจะนำอาหาร ไซ้ฝำ

มานำเสนอค่ะ.....

ขอบคุณ บทความวิทยุ

โดยคุณดวงจันทร์ เกียรติสุวรรณ หัวหน้างานฝึกอบรม คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รายการ “สาระความรู้ทางการเกษตร” สถานีวิทยุอม. FM 88 MHz