


หัวบัวหิมะ...หน้าตาเป็นอย่างไร...ตามไปดู>>>

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2552

หัวของพืชชนิดนี้ผู้คนในประเทศจีนเรียกกันว่า **เสวียเหลียนกว่อ** 
ถ้าแปลตามตัวอักษรแล้วก็ ใจความว่า **ผลของบัวหิมะ** ชาวจีนเรียกเห็นเป็นผลไม้ไปในใน
ที่ๆที่เป็นสวนของรากที่เกิดอยู่ในดิน เขาใจว่าที่เรียกเช่นนั้น
เนื่องจากนิยมนำมากินสดๆเหมือนผลไม้มันเอง ดูไปก็เหมือนเหง้าบัวอยู่เหมือนกันนะ!!

เสวียเหลียนกว่อ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า **Smallanthus sonchifolius**
หรือที่เรียกขานกันในภาษาอังกฤษว่า **Yacon (ผลไม้แห่งพระเจ้า)** เป็นพืชในตระกูล
ทานตะวัน เป็นพืชพื้นเมืองที่มีอยู่ทั่วไปตามแถบเขา แอนเดส อเมริกาใต้
ที่ชาวอินเดียนแดงใช้เป็นอาหารดั้งเดิมนานมาแล้ว ความสูงของต้นประมาณ 2 ~ 3 เมตร
เมื่อโตเต็มที่จะแทงดอกสีเหลืองประมาณ 4 – 5
ดอกก่อนที่จะลงหัวที่มีลักษณะภายนอกคล้ายหัวมันเทศมาก
ผิดกันที่หัวมีความหนาแน่นของแป้งน้อยกว่า มีปริมาณของน้ำมากกว่า
มีรสหวานเฉพาะตัวที่แตกต่างจากพืชชนิดอื่นๆ

เสวียเหลียนกว่อ พืชหัวชนิดนี้เริ่มปลูกกันมากขึ้นในมณฑลยูนนาน
ของประเทศจีน เนื่องจากความต้องการของตลาดได้ขยายออกไปกว้างทั่วประเทศ
จากการรณรงค์ด้านการตลาดในโครงการ ชานหนง
ที่ทางการสนับสนุนส่งเสริมจนกลายเป็นอุตสาหกรรมเกษตรไปเสียแล้ว
ด้วยมีการนำมาแปรรูปในลักษณะต่างๆ เพราะหัวของมันมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
อุดมไปด้วยกรดอะมิโน แร่ธาตุหลักและจุลธาตุอีกหลายชนิด โดยเฉพาะ
แคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี
และซีลีเนียมที่มีอยู่ในสัดส่วนสูงเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ **เสวียเหลียนกว่อ**
ยังมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรในการควบคุมปรับปรุงของเหลวในเลือด ลดน้ำตาล
ไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด
เป็นการป้องกันและเยียวยาอาการของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานที่ได้ผลชัดเจน
เสวียเหลียนกว่อ ยังมีส่วนประกอบของน้ำตาล สูงสุดในบรรดาพืชทั้งหมด
ช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายในกระเพาะลำไส้และทางเดินปัสสาวะได้ดี
ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบายท้อง ป้องกันท้องเสีย ป้องกันการเกิดผลึกก้อนนิ่ว
และป้องกันการเกิดมะเร็งจากสารพิษ สารกอมะเร็งร้าย
ป้องกันการเกิดสิ่วฝ้าบนใบหน้า
เป็นอาหารบำรุงสุขภาพความงามของร่างกายที่ดี รสชาติของ **เสวียเหลียนกว่อ**
คล้ายคลึงกับผลสาลี ที่มีเปลือกบาง กรอบ รสออกหวาน ฉ่ำน้ำ
นอกเหนือจากการกินสดแล้ว ยังสามารถนำไปปรุงให้สุกในรูปแบบของน้ำซุป
ตุ๋นกับเนื้อ

นำไปผัดก็ให้รสชาติอร่อยที่แตกต่างเฉพาะตัว
และยังมีการนำไปแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม เดิมผสมกับไอศกรีม เครื่องดื่มและชา
แปรรูปบรรจุเป็นอาหารกระป๋อง
นับเป็นพืชอาหารบำรุงสุขภาพเสริมความงามชนิดใหม่ที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง



อ้างอิง

1. http://de.wikipedia.org/wiki/Smallanthus_sonchifolia
2. <http://www.eco-agrotech.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=446766&Ntype=2>

คลิกฟังเพลง http://jukebox.pleng.com/player_song.php?song_id=6754