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

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2552

หัวของพืชชนิดนี้ผู้คนในประเทศจีนเรียกกันว่า **เสวี่ยเหลียนกว่อ**
ถ้าแปลตามตัวอักษรแล้วก็ ได้ความว่า **ผลของบัวหิมะ** ชาวจีนเรียกเห็นเป็นผลไม้ไปโน่น
ทั้งๆที่เป็นสวนของรากที่เกิดอยู่ในดิน เขาใจว่าที่เรียกเช่นนี้
เนื่องจากนิยมนำมากินสดๆเหมือนผลไม้นั่นเอง ดูไปก็เหมือนเหง้าบัวอยู่เหมือนกันนะ!!

เสวี่ยเหลียนกวอ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า **Smallanthus sonchifolius**
หรือที่เรียกขานกันในภาษาอังกฤษว่า **Yacon (ผลไม้แห่งพระเจ้า)** เป็นพืชในตระกูล
ทานตะวัน เป็นพืชพื้นเมืองที่มีอยู่ทั่วไปตามแถบเขา แอนเดส อเมริกาใต้
ที่ชาวอินเดียแดงใช้เป็นอาหารดั้งเดิมนานมาแล้ว ความสูงของต้นประมาณ 2 ~ 3 เมตร
เมื่อโตเต็มที่จะแทงดอกสีเหลืองประมาณ 4 – 5
ดอกกอนที่จะลงหัวที่มีลักษณะภายนอกคล้ายหัวมันเทศมาก
ผิดกันที่ว่ามีความหนาแน่นของแป้งน้อยกว่า มีปริมาณของน้ำมากกว่า
มีรสหวานเฉพาะตัวที่แตกต่างจากพืชชนิดอื่นๆ

เสวี่ยเหลียนกว่อ พืชหัวชนิดนี้เริ่มปลูกกันมากขึ้นในมณฑลยูนนาน
ของประเทศจีน เนื่องจากความต้องการของตลาดได้ขยายออกไปกว้างขวางทั่วประเทศ
จากการรณรงค์ด้านการตลาดในโครงการ ซานหนง
ที่ทางการสนับสนุนส่งเสริมจนกลายเป็นอุตสาหกรรมเกษตรไปเสียแล้ว
ด้วยมีการนำมาแปรรูปในลักษณะต่างๆ เพราะหัวของมันมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
อุดมไปด้วยกรดอะมิโน แร่ธาตุหลักและจุลธาตุอีกหลายชนิด โดยเฉพาะ
แคลเซี่ยม แมกนีเซี่ยม เหล็ก สังกะสี
และซีลีเนียมที่มีอยู่ในสัดส่วนสูงเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ **เสวี่ยเหลียนกว่อ**
ยังมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรในการควบคุมปรับปรุงของเหลวในเลือด ลดน้ำตาล
ไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด
เป็นการป้องกันและเยียวยาอาการของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานที่ได้ผลชัดเจน
เสวี่ยเหลียนกวอ ยังมีส่วนประกอบของน้ำตาล สูงสุดในบรรดาพืชทั้งหมด
ช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายในกระเพาะลำไส้และทางเดินปัสสาวะได้ดี
ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบายท้อง ป้องกันท้องเสีย ป้องกันการเกิดผลึกก้อนนิ่ว
และป้องกันการเกิดมะเร็งจากสารพิษ สารก่อมะเร็งราย
ป้องกันการเกิดสิวฝ้าบนใบหน้า
เป็นอาหารบำรุงสุขภาพความงามของร่างกายที่ดี รสชาติของ เสวี่ยเหลียนกว่อ
คล้ายคลึงกับผลสาลี่ ที่มีเปลือกบาง กรอบ รสออกหวาน ฉ่ำน้ำ
นอกเหนือจากการกินสดแล้ว ยังสามารถนำไปปรุงให้สุกในรูปแบบของน้ำซุป
ตุ๋นกับเนื้อ
นำไปผัดก็ให้รสชาติอร่อยที่แตกต่างเฉพาะตัว
และยังมีการนำไปแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม เติมผสมกับไอศครีม 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*