

## บัวหิมะคืออะไร... มีสรรพคุณอย่างไร ...ที่นี่มีคำตอบ

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2552

### บัวหิมะ

หลายๆ คน คงเคยได้ยินชื่อบัวหิมะ แอบสงสัยอยู่ในใจว่าคืออะไร มีสรรพคุณอย่างไร วันนี้หาคำตอบมาให้คุณค่ะ



บัวหิมะ ที่กล่าวถึงกันทั่วไป หมายถึงได้ 3 อย่าง คือ

1. บัวหิมะ ที่เมืองจีนเรียก "จง หั่ว ฟู่ เป่า" เป็นผลิตภัณฑ์ครีมจากประเทศจีน โรงงานอยู่ที่ปักกิ่ง อวดสรรพคุณว่าทำให้ผิวพรรณนวลเนียน เปล่งปลั่ง สดใส ดูอ่อนกว่าวัย ใช้ในลักษณะบำรุง ดูแล และช่วยปรับสภาพผิว มีส่วนผสมต่างๆ หลายตัวที่สกัดจากธรรมชาติ และบางตัวมีราคาค่อนข้างแพง เช่น ผงไข่มุก โสม นิวในถุ่น้ำดีว๊ว ชะมดู่เซ็ด วานหางจระเข้ การบูร วาสลีน โดยเฉพาะโสม ต้องเป็นโสมป่า ซึ่งผงไข่มุกจะมีสรรพคุณป้องกันแสงแดด โสมช่วยในการหมุนเวียนของเลือดในบริเวณที่ทา ทำให้คืนสภาพผิวได้เร็ว

2. บัวหิมะ ที่หมายถึง บัวหิมะพันปี หรือ บัวหิมะหมื่นปี เป็นต้นพีช ดอกสีขาวโพลน หรือเขียวอ่อน จะงอกงามอยู่ในบริเวณภูเขาสูงที่เย็นจัด หรือที่ราบสูงที่มีหิมะปกคลุมทั้งปี ในบริเวณที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 3,000-4,000 เมตร เช่น บริเวณเทียนชานในที่ราบสูงซินเกียง (Tianshan of Xinjiang plateau) ซึ่งจะเรียกว่า บัวหิมะซินเกียง (Xinjiang Snow Lotus) นอกจากนี้ก็มีที่ภูเขาคุนลุ้น และเทือกเขาอัลไต



โดยปกติเมล็ดของบัวหิมะเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่เติบโตจนออกดอกได้ และใช้เวลา 3 ปีกว่าจะเก็บเกี่ยว ดอกบัวหิมะบานช่วงเดือนก.ค.-ส.ค.ของทุกปี ดอกมีรสขมเล็กน้อย นำมาทำเป็นยาด้านต่างๆ เช่น ป้องกันไข้ ขับสารพิษ ลุดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุการเป็นโรครูมาตอยด์ บำรุงเลือด ฟันฟุ่ไต และปรับสมดุลหยิน-หยาง โดยมีผลิตภัณฑ์ทั้งที่เป็นแบบบริสุทธิ์ 100 เปอร์เซ็นต์ หรือนำไปผสมกับตัวยาอื่นๆ ส่งขายทั่วโลก จีนส่งออกบัวหิมะมากกว่าปีละ 5 ล้านดอก มีบริษัทในซินเกียงทำธุรกิจกว่า 100 แห่ง ทุกแห่งต้องมีใบอนุญาตจากรัฐบาล และเนื่องจากความต้องการสูงมาก แต่ปริมาณบัวหิมะเริ่มน้อยลง รัฐบาลจีนจึงควบคุมการเก็บดอกบัวหิมะอย่างเข้มงวด รวมทั้งหาวิธีอนุรักษ์และขยายพื้นที่การปลูก

3. บัวหิมะ ที่หมายถึง คีเฟอร์ (kefir) เป็นคำมาจากภาษาตุรกีหมายถึง "ทำให้รู้สึกดี" คือ

จุลินทรีย์ขนาดเล็ก 2 ชนิดประกอบด้วย ยีสต์ *Saccharomyces exiguus* หรือ *S. kefir* และแบคทีเรียแลคติก (lactic acid bacteria) ที่อยู่รวมกันแบบพึ่งพาอาศัยกัน (symbiosis) และยึดเกาะกันด้วยสารที่มีลักษณะเป็นเมือกเหนียวประเภทพอลิแซ็กคาไรด์จนเกิดการก่อตัวขึ้นมาเป็นรูปร่างคล้ายดอกกะหล่ำ มีสีขาวจนถึงเหลืองอ่อน ขนาดเท่าผลวอลนัทและเล็กเท่ากับเมล็ดข้าว คีเฟอร์จะมีกลิ่นอ่อนๆ ของยีสต์หรือกลิ่นคล้ายเบียร์

การเพาะเลี้ยงในอาหารแต่ละชนิดจะให้คีเฟอร์ที่มีลักษณะและขนาดแตกต่างกันออกไป โดยทั่วไปนิยมเลี้ยงในน้ำนม ซึ่งอาจเป็นนมวัว นมแพะ นมแกะ หรือนมอูฐ เพราะมีสารอาหารที่เหมาะสมทำให้คีเฟอร์เจริญได้ดี แต่บางครั้งอาจเพาะเลี้ยงในน้ำนมถั่วเหลือง น้ำนมข้าว น้ำกะทิ น้ำผลไม้ หรือน้ำมะพร้าว คีเฟอร์ที่เลี้ยงในน้ำผสมน้ำตาลจะเรียกว่า "คีเฟอร์น้ำ (Water kefir)" ซึ่งจะมีลักษณะใสกว่าคีเฟอร์ที่เลี้ยงในน้ำนม

ถึงตอนนี้คงเข้าใจแล้วนะคะ ว่าบัวหิมะคืออะไร

ที่มา คอลัมน์ ไร่ไปมัต โดย น้าชาติ ประชาชื่น : ชาวสด