

ดักแด้...อาหารโปรตีนสูงจากหนอนไหม

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2552

ผ้าไหมไทยนั้นถือเป็นสินค้าขึ้นชื่อของไทยที่มีชื่อเสียงไปไกลทั่วโลก ชาวต่างชาติหลายคนชื่นชอบผ้าไหมเนื้อดีและลวดลายในการทออันมีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะผ้าไหมทอจากภาคอีสานนั้นถือเป็นสุดยอดผ้าไหมของไทยเลยทีเดียว แต่เอ... ผ้าไหมจะมาเกี่ยวอะไรเกี่ยวกับเรื่องกินล่ะนี่ เดี่ยว "108 เคล็ดกิน" จะเฉลยให้ฟัง

ในการสาวไหมเพื่อนำเอาเส้นไหมจากรังไหมมาทอเป็นผืนผ้านี้เอง ทำให้เราได้ "ดักแด้หนอนไหม" มาเป็นอาหาร โดยหลังจากที่หนอนไหมเติบโตเต็มที่แล้ว มันก็จะเริ่มพันใยพันรอบตัวเองก่อนจะลอกคราบเป็นดักแด้ และกลายเป็นผีเสื้อในที่สุด แต่หนอนไหมสวนมากไม่ค่อยจะได้โตเป็นผีเสื้อกันเท่าไร เพราะเราจะนำรังไหมนั้นมาต้มและสาวเอาเส้นไหมออกมาจนหมดเส้นใยเพื่อไปถักทอต่อไป และส่วนที่เหลืออยู่ก็คือตัว "ดักแด้" ที่ชาวอีสานนิยมนำมาทำเป็นอาหาร และตามร้านแมลงทอดรถเข็นก็มักมีเจ้าตัวนี้วางขายอยู่เสมอ

ดักแด้ตัวเล็กๆ ที่หลายคนก็ไม่กล้าบริโภคนี้ถือเป็นแหล่งคุณค่าอาหารอีกอย่างหนึ่ง เพราะในดักแด้นั้นให้โปรตีนสูง โดยเฉพาะโปรตีนชนิดหนึ่งชื่อว่า "เลูซิทิน" ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยบำรุงและพัฒนาสมองได้ดี และในดักแด้แห้งจะมีโปรตีนสูงถึง 48.98% เลยทีเดียว นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และ 2 มีเกลือแร่หลายชนิด และยังมีกรดไลโนเลอิกและกรดไลโนเลนิก ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจได้ด้วย