

## ก่อนกินกลอย...ดูกันให้ดี ๆ ก่อนนะ

ภญ. กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### กลอย...คืออะไร?

อ้อ...ที่แปลว่าเพื่อนไง ฮี!? นั่นมัน กลอย!!

อ้อ...ที่ไว้เขียนตอนชั่วโมงภาษาไทยไง ฮี!? นั่นมัน กลอน!!

อ้อ...ที่เป็นแล้วคันๆ ขอบขึ้นกลางหลังอะ ฮี!? นั่นมัน กลี๋น!!

อ้อ...ที่...พอๆ ชักไปกันใหญ่ มาเนี่ยๆ ถ้าอยากรู้จะเล่าให้ฟัง วู้!!

กลอย (Wild Yam) เป็นพืชชนิดหนึ่งค่ะ บางพื้นที่ก็เรียกว่า มันกลอย กลอยข้าวเหนียว กลอยหัวเหนียว กลอยนก กลอยไข่ ซึ่งคนทั่วไปก็มักจะรู้จักเมื่อมันถูกแปรรูปเป็นอาหารแล้ว เช่น กลอยทอด ข้าวเหนียวหน้ากลอย กลอยแกงบวด และข้าวเกรียบกลอย เป็นต้น กลอยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dioscorea hispida* Dennst. อยู่ในวงศ์ Dioscoreaceae เป็นไม้เถาเลื้อย ไม่มีมือเกาะ ลำต้นกลมมีหนาม หัวใต้ดินส่วนมากกลม บางที่เป็นพุ่มหรือยาว เกิดใต้ผิวดิน เปลือกสีฟางหรือเทา เนื้อขาวหรือเหลืองอ่อนอมเขียว เป็นพิษ ใบเรียงสลับกัน มีใบย่อย 3 ใบ ดอกมีขนาดเล็ก สีเขียว ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างต้นกัน เมล็ดกลมแบน มีปีกบางใสรอบเมล็ด สามารถพบกลอยได้ทั่วไปในเขตป่าฝนในเขตร้อน ในหัวกลอยมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก และมีสารพิษที่ชื่อว่า ไดออสคอร์อิน (dioscorine) โดยปริมาณสารพิษจะขึ้นอยู่กับฤดูกาลที่เก็บ กลอยจะมีพิษมากในช่วงที่ออกดอก คือช่วงหน้าฝน ประมาณเดือนสิงหาคม - ตุลาคม และจะลดลงเมื่อกลอยเริ่มลงหัวในช่วงฤดูร้อน ประมาณเดือนเมษายน การเก็บกลอยนิยมทำกันในหน้าร้อน เพราะกลอยจะมีหัวใหญ่ โผล่พ้นดินและเถาแห้งตาย ทำให้เก็บง่าย กลอยที่เรานิยมนำมารับประทานมีอยู่ 2 ชนิด คือ กลอยข้าวเจ้า ที่ลักษณะของเถาและก้านใบมีสีเขียว เนื้อในหัวมีสีขาวนวลและหยาบ อีกชนิดคือ กลอยข้าวเหนียว ที่เถาจะมีสีน้ำตาลอมดำ เนื้อในหัวมีสีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม เนื้อเหนียว กลอยข้าวเหนียวจะมีรสชาติดีกว่ากลอยข้าวเจ้าจึงได้รับความนิยมมากกว่า แต่กลอยทั้งสองชนิดก็มีพิษพอๆ กันค่ะ ดังนั้นเราต้องมีกรรมวิธีในการกำจัดพิษออกเสียก่อน

สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า หัวใต้ดิน ใช้แก้เถาตาน (อาการแข็งเป็นลำในท้อง) หุงเป็นน้ำมันใส่แผล กัดผ้า กัดหนอง หัวตากแห้งใช้ปรุงเป็นยาแก้หน้าเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ แก้ปวดตามข้อ ฝีมะม่วง โรคซิฟิลิส ราก นำมาบดผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใบยาสูบ ใบลำโพงหรือพริก ใช้ทาหรือพอกฆ่าหนอนในแผลสัตว์เลี้ยง

การศึกษาดุริตทางเภสัชวิทยาของกลอยยังมีไม่มากนัก และส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การศึกษาผลจากการได้รับพิษของสารไดออสคอร์อิน โดยอาการพิษที่แสดงเมื่อได้รับเข้าไปคือ ใจสั่น วิงเวียน คันคอ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ชีต ตาพร่า อึดอัด เป็นลม ตัวเย็น อาจมีอาการกระดูกของกล้ามเนื้อ ระยะเวลาคือกอดระบบประสาทส่วนกลาง หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการชักและเสียชีวิตได้ ดังนั้นก่อนที่จะนำกลอยมารับประทาน ต้องกำจัดสารพิษดังกล่าวออกก่อน โดยให้น้ำชะล้างสารพิษออก

ให้หมด เนื่องจากสารไดออกสออรินละลายได้ดีในน้ำ ขั้นตอนการกำจัดพิษเช่น ปอกเปลือก ผานเป็นแผ่นบางๆ นำไปตากแห้ง ซึ่งจะทำให้เก็บไว้ได้นาน และก่อนนำมาประกอบอาหาร ให้นำกลอยแห้งใส่ในภาชนะโปร่งแช่ในน้ำไหลประมาณ 1 วัน 1 คืน แล้วนำมาบดให้นุ่ม จากนั้นนำไปผึ่งแดดพอมืดๆ นำกลอยไปใส่ภาชนะแช่น้ำเช่นเดิม ทำซ้ำๆ กัน 2 - 3 ครั้ง จนกลอยนุ่มดีแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร หรือในพื้นที่ชายทะเล ก็นิยมหั่นกลอยเป็นแผ่นบางๆ แล้วแช่น้ำทะเลเพื่อให้เกลือช่วยทำลายพิษ แต่ต้องหมั่นเปลี่ยนน้ำ ส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่และทับประมาณ 7 วัน นำไปตากแห้งจะเก็บไว้ได้นาน เมื่อนำมาประกอบอาหารก็แช่น้ำอีก 1 หรือ 2 คืน แล้วคั้นน้ำทิ้งก่อนนำมาประกอบอาหารค่ะ

แหม...กว่าจะได้กลอยมากินแต่ละทีนี่มันก็ลำบากเหมือนกันนะ แต่อย่างไรก็ตามวิธีการกำจัดพิษดังกล่าวก็ควรทำโดยผู้ที่มีความชำนาญค่ะ อย่างเราๆ ที่กินเป็นอย่งเดียว ย่าริอ่านไปลองทำเองจะดีกว่า และเราควรเลือกซื้อเลือกกินจากผู้ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือรวมทั้งมีแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานด้วย และอีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันคือ หากรับประทานแล้วเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ควรรีบพบแพทย์ทันทีค่ะ

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 15 ฉบับที่ 4



ภาพจาก อุทยานธรรมชาติวิทยาสรรุภชาติ, petprauma.com, meblogspotcm.blogspot.com