

หวาน-ธรรมชาติ-เพื่อสุขภาพ

รองศาสตราจารย์ ดร. พิสมัย กุลกาญจนางวร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หวานเป็นรสที่คนขาดไม่ได้ ซึ่งปัจจุบันคนให้ความสำคัญกับสุขภาพมาก จึงเลือกบริโภคเครื่องดื่มโดยพิจารณาสารปรุงแต่งรสหวานที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ อุตสาหกรรมเครื่องดื่มหันมาสนใจใช้สารให้ความหวานจากธรรมชาติแทนสารสังเคราะห์มากขึ้น

หญ้าหวาน

เป็นพืชที่ให้ความหวานโดยธรรมชาติ ใบหญ้าหวานสด สกัดด้วยน้ำได้สารหวานแห้งประมาณร้อยละหนึ่ง ซึ่งสารหวานนี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย 150 - 300 เท่า และทนความร้อนได้ถึง 200 องศาเซลเซียส จึงไม่สลายตัวหรือเปลี่ยนสภาพจากความร้อนในการปรุงอาหาร

สารให้ความหวานจากหญ้าหวานเป็นสารสกัดที่มาจากธรรมชาติอย่างแท้จริง เป็นความหวานที่ปราศจากแคลอรี และไม่มีผลกระทบต่อปริมาณน้ำตาลในร่างกาย เพราะเมื่อรับประทานร่างกายสามารถขับออกมาได้ทันทีไม่มีการสะสม จึงเหมาะกับผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และผู้ที่เป็นเบาหวาน ที่ยังต้องการรสหวานในอาหารและเครื่องดื่ม

รูปแบบของหญ้าหวานที่คนนิยมรับประทานกันมี 2 แบบคือ นำใบหญ้าหวานมาผสมกับสมุนไพรอื่น ๆ เพื่อเติมรสหวานเป็นชาสมุนไพร ยาขงสมุนไพรต่าง ๆ หรืออาจใช้ในรูปของสารสกัดจากหญ้าหวานเป็นผงสำเร็จรูปบรรจุซองสำหรับเติมลงในชา กาแฟ หรืออาหารต่างๆ

มารู้จักกับพืชและสารสกัดจากหญ้าหวานกันเถอะ

หญ้าหวานมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Stevia Rebaudiana Bertoni* หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า **Stevia** อยู่ในวงศ์ Asteraceae (Compositae) มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ตามแนวพรมแดนระหว่างประเทศบราซิลและปารากวัย ซึ่งชาวปารากวัยมีการใช้ใบหญ้าหวานผสมกับชาดื่มมานานกว่า 1500 ปีแล้ว หญ้าหวานชอบอากาศค่อนข้างเย็น อุณหภูมิประมาณ 20 - 26 องศาเซลเซียส และขึ้นได้ดีเมื่อปลูกในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 600 - 700 เมตร มีการนำมาปลูกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2518 โดยพื้นที่ปลูกที่เหมาะสมคือทางภาคเหนือและบริเวณเขาใหญ่ หญ้าหวานเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็กสูงประมาณ 30 - 90 เซนติเมตร ใบเดี่ยว รูปใบหอกกลับ ขอบใบหยัก มีดอกช่อสีขาว ลักษณะคล้ายต้นโหระพา

หากมีการปลูกไว้ในบริเวณบ้านเป็นพืชผักสวนครัวจะมีประโยชน์มาก เพราะใบสดหรือตากแห้งตำกับน้ำก็จะให้สารหวานใช้ปรุงอาหารและเครื่องดื่มได้อย่างดี ขอแนะนำให้หาพันธุ์มาปลูกกันเถอะ



ต้นหญ้าหวาน (*Stevia Rebaudiana Bertoni*)



ใบหญ้าหวานตากแห้ง

นอกจากนี้ มีงานวิจัยพบว่ากากหญ้าหวานที่ผ่านการสกัดสารหวาน(ที่พัฒนาเป็นผงแห้งบรรจุซองสำหรับเติมลงในชา กาแฟ หรืออาหาร) ยังคงมีความหวาน สามารถใช้ทดแทนน้ำตาลในการให้ความหวานในเครื่องดื่มชาชงได้ ซึ่งบรรจุเป็นถุงสำเร็จพร้อมชงดื่มได้ทุกช่วงเวลา ดื่มได้ง่าย ช่วยดับกระหาย จากการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์จากกากหญ้าหวาน ผสมอัญชัน มะลิ กระเจี๊ยบแดง และเตยหอม พบว่าชากากหญ้าหวานผสมมะลิซึ่งประกอบด้วยกากหญ้าหวาน 250 มิลลิกรัม และ มะลิ 80 มิลลิกรัม เป็นสูตรที่มีสี กลิ่น และรสชาติเป็นที่น่าพึงพอใจที่สุด ซึ่งการพัฒนาสูตรผสมที่ถูกใจเฉพาะบุคคลก็ทำได้ง่าย ลองทำดูนะคะ

สำหรับสารสกัดจากหญ้าหวานจะนำเสนอต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Cradello HM., Silva MD. And Damasio MH. Measurement of the relative sweetness of stevia extract, aspartame and cyclamate/saccharin blend as compared to sucrose at different concentrations. Plant Foods for Human Nutrition. 1999; 54:119-130.
2. Goyal SK., Samsher. and Goyal RK. Stevia (Stevia rebaudiana) a bio-sweetener: a review. International Journal of Food Sciences and Nutrition. 2010;61(1):1-10.
3. Kroyer G. Stevioside and Stevia-sweetener in food: application, stability and interaction with food ingredients. J.Verbr.Lebensm. 2010;5:225-229.

4. Rajab R., Mohankumar C., Murugan K., Harish M. and Mohanan PV. Purification and toxicity studies of stevioside from *Stevia rebaudiana* Bertoni. Article. 2009;16(1):49-54.
5. วิภา วชิรตรีรัตน์, เอมวิภา วงษ์ฟูเกียรติ. การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากกากหญ้าหวาน [โครงการพิเศษปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2554.