

ทานตะวัน

ธิดารัตน์ จันทร์ดอน

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ที่มารูปภาพ : <http://pantip.com/topic/31730877>

ในช่วงนี้อากาศหนาวๆ หลายๆ ท่านเดินทางไปท่องเที่ยวแถวจังหวัดสระบุรี ลพบุรี หรือ เพชรบูรณ์ อาจพบเห็นทุ่งดอกทานตะวันสีเหลืองกำลังบานอวดโฉมกันเต็มที่ ซึ่งการปลูกทานตะวัน ส่วนใหญ่จะปลูกเป็นพืชรองหรือพืชเสริมรายได้แก่เกษตรกร โดยผลผลิตจะนำไปใช้ในอุตสาหกรรมผลิต น้ำมันพืช แต่ช่วงที่ดอกทานตะวันบานไปทั่วทั้งทุ่ง กลับกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ยังคงได้รับความ สนใจจากนักท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง

ทานตะวัน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Helianthus annuus* Linn. ชื่ออื่นๆ ได้แก่ ชอนตะวัน บัวทอง sunflower และ sunchoke เป็นไม้ล้มลุกอายุประมาณ 1 ปี สูง 1 – 4 เมตร ลำต้นตั้งตรง มีขนสากแข็ง ใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบรูปไข่ ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย มีขนแข็งทั้งสองด้าน ก้านใบยาว ดอกเป็นกระจุก ขนาดใหญ่ ก้านดอกยาว จานรองดอกแบน กลีบดอกวงนอกสีเหลืองอ่อนหรือสีทอง กลีบดอกวงในสี เหลือง ผลสีขาว เหลือง หรือดำ สรรพคุณแผนโบราณระบุว่า รากแก้เสียดแน่นหน้าอก ใส้ในลำต้นแก้ บาดแผล เลือดออกไม่หยุด ใบใช้บำรุงกระเพาะอาหาร ดอกใช้แก้ไข้ ชั้ลม แก้วเวียนศีรษะ ฐานดอก แก้ปวดศีรษะ วิงเวียน แก้ปวดฟัน และเมล็ดใช้ขับปัสสาวะได้ (1)

ประโยชน์ของทานตะวัน

เมล็ด ใช้บริโภคโดยตรง เป็นแหล่งของโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ได้ ในเมล็ดมีธาตุเหล็กสูง ใกล้เคียงกับไข่แดงและตับ เมื่อนำมาบดเป็นแป้งจะได้แป้งสีขาว มีไขมันสูง มีโปรตีนมากกว่าร้อยละ 50 ของปริมาณแป้ง (2) โดยเมล็ดทานตะวัน (แห้ง) ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม จะได้พลังงาน 490 แคลอรี ไขมัน 32.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 38.6 กรัม เส้นใย 3.7 กรัม โปรตีน 16.7 กรัม แคลเซียม 92 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 632 มิลลิกรัม เหล็ก 5.8 มิลลิกรัม วิตามิน บี2 0.07 มิลลิกรัม ไนอะซิน 2.4 มิลลิกรัม (3)

น้ำมัน น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดทานตะวันเป็นน้ำมันคุณภาพสูง ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว และยังประกอบไปด้วยวิตามินอีซึ่งมีคุณภาพสูงกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ (2) แม้ว่าค่าการต้านอนุมูลอิสระจะต่ำกว่าน้ำมันรำข้าวและน้ำมันถั่วเหลืองประมาณ 2 เท่า (4) มีการทดลองระบุว่า การรับประทานน้ำมันมะพร้าวผสมกับน้ำมันเมล็ดทานตะวันมีผลช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของหนูทดลอง (5) และมีการทดลองทางคลินิกพบว่า น้ำมันเมล็ดทานตะวันที่มีการเติมสาร hydroxytyrosol (พบได้ในน้ำมันมะกอก) ช่วยป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ (6)

ต้นอ่อนทานตะวัน นำมาบริโภค ซึ่งกำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน โดยมีงานวิจัยระบุว่า ต้นอ่อนทานตะวัน ประกอบด้วยสารประกอบฟีนอล (phenolic compounds) ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย (7)

ประโยชน์อื่นๆ ได้แก่ เปลือกของลำต้นมีลักษณะเหมือนเยื่อไม้ นำมาทำกระดาษ ภาชนะทำแป้งเค้ก ภาชนะที่ผลิตจากการสกัดน้ำมันนำไปใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ (2) และยังมีงานวิจัยถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า กลีบสวยๆ ของดอกทานตะวันมีสาร triterpene glycosides มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในหนูทดลองได้ (8) จะเห็นได้ว่านอกจากความสวยงามของดอกทานตะวันแล้ว ส่วนต่างๆ ของทานตะวันยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งใช้ในการบริโภคและการผลิตทางอุตสาหกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัสร์. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน (2). กรุงเทพฯ: บริษัท ประชาชน จำกัด, 2541: 640 หน้า
2. นพพร สายัมพล, เรวัต เลิศฤทัยโยธิน, รังสฤษฎ์ กาวิฑีระ และคณะ (บรรณาธิการ). พืชเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพืชไร่นา คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542: 471 หน้า
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนของที่กินได้ 100 กรัม. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2530: 48 หน้า
4. สุดาลักษณ์ โกเฮงกุล. การหาปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ในน้ำมันพืชที่จำหน่ายในท้องตลาดกรุงเทพมหานคร. การประชุมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36. วันที่ 26-28 ตุลาคม 2553; กรุงเทพฯ.
5. Chandrashekar P, Lokesh BR, Krishna AGG. Hypolipidemic effect of blends of coconut oil with soybean oil or sunflower oil in experimental rats. Food Chem 2010; 123(3): 728–33.
6. Vaázquez-Velasco M, Esperanza Díaz L, Lucas R, Gómez-Martínez S, Bastida S, Marcos A, Sánchez-Muniz FJ. Effects of hydroxytyrosol-enriched sunflower oil consumption on CVD risk factors. Br. J. Nutr 2011; 105: 1448–52.

7. Pajak P, Socha R, Gałkowska D, Roznowski J, Fortuna T. Phenolic profile and antioxidant activity in selected seeds and sprouts. *Food Chem* 2014; 143: 300–6.
8. Ukiya M, Akihisa T, Yasukawa K, Koike K, Takahashi A, Suzuki T, Kimura Y. Triterpene glycosides from the flower petals of sunflower (*Helianthus annuus*) and their anti-inflammatory activity. *J Nat Prod* 2007; 70: 813-6.