

ก่อนกินกลอย...ดูกันให้ดี ๆ ก่อนนะ

ภญ. กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กลอย...คืออะไร?

อ้อ...ที่แปลว่าเพื่อนไง ฮี!? นั่นมัน กลย

อ้อ...ที่ไว้เขียนตอนชั่ว โมงภาษาไทยใช่ไหม!? นั่นมัน กลอย

อ้อ...ที่เป็นแล้วคันๆ ขอบขึ้นกลางหลังอะฮี!? นั่นมันกลี้น!

อ้อ...ที่...พอกๆ ชักไปคันใหญ่ มานี้ ๆ ถ้าอยากรู้จะเล่าให้ฟัง!

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 บางที่เป็นพูหรือยาว เกิดใต้ผิวดิน เปลือกสีฟางหรือเทา เนื้อขาวหรือเหลืองอ่อนอมเขียว เป็นพืช ใบเรียงสลับกัน มีใบย่อย 3 ใบ ดอกขนาดเล็ก สีเขียว ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างต้นกันเมล็ดกลมแบน มีปีกบางใสรอบเมล็ด สามารถพบกลอยได้ทั่วไปในเขตป่าฝนในเขตร้อน หัวกลอยมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก และมีสารพิษที่ชื่อว่า ไดออสคอร์อิน (dioscorine) โดยปริมาณสารพิษจะขึ้นอยู่กับฤดูกาลที่เก็บ กลอยจะมีพิษมากในช่วงที่ออกดอก คือช่วงหน้าฝน ประมาณเดือนสิงหาคม - ตุลาคม และจะลดลงเมื่อกลอยเริ่มลงหัวในช่วงฤดูร้อนประมาณเดือนเมษายน การเก็บกลอยนิยมทำกันในหน้าร้อน เพราะกลอยจะมีหัวใหญ่ โผล่พ้นดินและเถาแห้งตายทำให้เก็บง่าย กลอยที่เรานิยมนำมารับประทานมีอยู่ 2 ชนิดคือ กลอยข้าวเจ้า ที่ลักษณะของเถาและก้านใบมีสีเขียว เนื้อในหัวมีสีขาวนวลและหยาบ อีกชนิดคือ กลอยข้าวเหนียว ที่เถาจะมีสีน้ำตาลอมดำ เนื้อในหัวมีสีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม เนื้อเหนียว กลอยข้าวเหนียวจะมีรสชาติดีกว่ากลอยข้าวเจ้าจึงได้รับความนิยมมากกว่า แต่กลอยทั้งสองชนิดก็มีพิษพอกๆ กันค่ะ ดังนั้นเราต้องมีกรรมวิธีในการทำจัดพิษออกเสียก่อน

สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า หัวใต้ดิน ใช้แก้เถาตาน (อาการแข็งเป็นล่ำในท้อง) หุงเป็นน้ำมันใส่แผล กัดผ้า กัดหนองหัวตากแห้งใช้ปรุงเป็นยาแก้ น้ำเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ แก้ปวดตามข้อ ผิมีผื่น ไรต์ฟิลิส ราก นำมาบดผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใบยาสูบ ใบลำโพงหรือพริก ใช้ทาหรือพอกฆ่าหนอนในแผลสัตว์เลี้ยง

การศึกษาฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาของกลอยยังมีไม่มากนัก และส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การศึกษาผลจากการได้รับพิษของสารไดออสคอร์อิน โดยอาการพิษที่แสดงเมื่อได้รับเข้าไปคือ ใจสั่น วิงเวียนหน้าคอ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ชีต ตาพร่า อึดอัด เป็นลม ตัวเย็น อาจมีอาการกระตุกของกล้ามเนื้อ ระยะต่อมาคือกดระบบประสาทส่วนกลาง หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการชักและเสียชีวิตได้

ดังนั้นก่อนที่จะนำกลอยมารับประทาน ต้องกำจัดสารพิษดังกล่าวออกก่อนโดยให้น้ำชะล้างสารพิษออกให้หมด เนื่องจากสารไดออกสออรินละลายได้ดีในน้ำ ขั้นตอนการกำจัดพิษเช่น ปอกเปลือก ผานเป็นแผ่นบางๆ นำไปตากแห้ง ซึ่งจะทำให้เก็บไว้ได้นาน และก่อนนำมาประกอบอาหารให้นำกลอยแห้งใส่ในภาชนะโปร่งแช่ในน้ำไหลประมาณ 1 วัน 1 คืน แล้วนำมานวดให้นุ่มจากนั้นนำไปผึ่งแดดพอสวยๆ นำกลอยไปใส่ภาชนะแช่น้ำเช่นเดิม ทำซ้ำๆ กัน 2-3 ครั้ง จนกลอยนุ่มดีแล้วจึงนำไปประกอบอาหารหรือในพื้นที่ชายทะเล ก็นิยมหั่นกลอยเป็นแผ่นบางๆ แล้วแช่น้ำทะเลเพื่อให้เกลือช่วยทำลายพิษ แต่ต้องหมั่นเปลี่ยนน้ำ ส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่และทับประมาณ 1 วัน นำไปตากแห้งจะเก็บไว้ได้นาน เมื่อจะนำมาประกอบอาหารก็แช่น้ำอีก 1 หรือ 2 คืน แล้วคั้นน้ำทิ้งก่อนนำมาประกอบอาหาร

แหม...กว่าจะได้กลอยมากินแต่ละทีนี่มันก็ลำบากเหมือนกันนะ แต่อย่างไรก็ตามวิธีการกำจัดพิษดังกล่าวก็ควรทำโดยผู้ที่มีความชำนาญค่ะ อย่างเราๆ ที่กินเป็นอย่างเดียว ย่ยาริอ่านไปลองทำเองจะดีกว่า และเราควรเลือกซื้อเลือกกินจากผู้ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือรวมทั้งมีแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานด้วย และอีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันคือ หากรับประทานแล้วเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ควรรีบพบแพทย์ทันทีค่ะ

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 15 ฉบับที่ 4



ภาพจาก อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ, petprauma.com, meblogspotcm.blogspot.com