

งาชี้ม่อน



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Perilla frutescens*
(Linn.) Britt

ชื่อวงศ์ : Lamiaceae อยู่ในกลุ่มเดียวกับพวก
กระเพรา โหระพา

ชื่ออื่น : งามน(แม่ฮ่องสอน); แง(กาญจนบุรี) ;
งาเจียง(ลาว)

ลักษณะของพืช

เมื่อพูดถึงงา บ้านเราส่วนใหญ่จะรู้จักแตงาดำและงาขาวซึ่งมีลักษณะเป็น เมล็ดแบนเล็กๆสีดำและสีขาว แต่ถ้าเป็นคนภาคเหนือจะรู้จักงาอีกชนิดหนึ่งลักษณะ เป็นเม็ดกลมๆเล็กๆสีน้ำตาลเรียก " งาชี้ม่อน " เป็นพืชพื้นถิ่นทางภาคเหนือที่มัก ปลูกกันมากบนดอย งาชี้ม่อนเป็นงาพื้นเมืองซึ่งมีกลิ่น เฉพาะตัว ให้ผลผลิตมาก ในช่วงต้นฤดูหนาว ลักษณะลำต้นเป็นไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร ลำต้นตั้งตรง เป็นสัน สีเขียว มีร่องตามยาว ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปไข่ถึงรูปไข่กว้าง กว้าง 3-5 ซม. ยาว 6-10 ซม. แผ่นใบมีขนนุ่มสีขาวทั้งสองด้าน ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ออกช่อดอกที่ปลายกิ่ง ดอกฝอยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาว เชื่อมติดกันเป็นหลอดปลาย แยกเป็นสองปากไม่แตก เมล็ดอวบ ขนาดเล็กสีดำหรือน้ำตาลเข้ม

การปลูก

ต้นงาชี้ม่อนชอบความชุ่มชื้นและทนกับความแห้งแล้งได้ดี เกษตรกรมักจะ ทำการปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม เป็นต้นไป ฤดูฝนจะเติบโตให้ผลผลิตดีกว่า ฤดูกาลอื่น ใช้เวลาปลูกประมาณ 4 ถึง 6 เดือน ก็สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้

การใช้ประโยชน์

ชาวบ้านพื้นเมืองทางภาคเหนือนิยมนำข้าวเหนียวมาคลุกกับงาชี้ม่อนเพื่อนำมารับประทานแทนข้าวหรือที่ชาวย่านเรียกว่า ข้าวหนุกงา บางท้องถิ่นเรียกว่า ข้าวเหนียวงา สินค้าแปรรูปจากงาชี้ม่อนหลากหลายรูปแบบ เช่น ขนมงา งาคั่ว เครื่องสำอางบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากงาชี้ม่อน

สรรพคุณของงาชี้ม่อน

งาชี้ม่อนมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง กรดนี้ช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลไม่ให้ มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง ป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิด

จันทนา บุญประภาพิทักษ์ สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร
มีนาคม 2553

ที่มา : <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=8024...>
<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=maehee&month=25...>
<http://opac.tistr.or.th/Multimedia/STJN/4903/4903-11.pdf>