

ใบหม่อน เมื่อได้ยีนครั้งแรกคุณนึกถึงอะไร แน่นนอนเมื่อสมัยก่อนคนอาจนึกถึงใบของพืชชนิดชนิดหนึ่ง ที่เอาไว้เลี้ยงดักแด้ของหนอนไหม แล้วสมัยนี้ละเขานึกถึงอะไรกัน แน่นนอนคั่นสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือ ชาใบหม่อนชาสมุนไพรไทยนั้นเองนั่นเอง ก่อนที่จะพูดถึงชา เรามาพูดถึงต้นหม่อนกันก่อน

ชื่อสมุนไพร หม่อน หรือ mulberry (สังเกตฝรั่งเห็นอะไรเป็นลูกๆเป็นพวงๆ เขาเล่นเรียก berry หมด)
ชื่ออื่นๆ มอน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ภาษาจีนตั๋วจู้เรียก จิวเอียะ
ชื่อวิทยาศาสตร์ Morus alba Linn. ชื่อวงศ์ Moraceae



ลักษณะของต้นหม่อน

- ไม้พุ่มขนาดกลาง เปลือกต้นสีน้ำตาลแดง ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านไม่มากนัก
- ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ หรือรูปไข่กว้าง ขอบเรียบหรือหยักเว้าเป็นพู ขึ้นกับพันธุ์ ผิวใบสาก ปลายเรียวแหลมยาว ฐานใบกลม หรือรูปหัวใจ หรือค่อนข้างตัด ใบอ่อนขอบจักเป็นพูสองข้างไม่เท่ากัน ขอบพู่จักเป็นซี่ฟัน
- ดอกช่อ รูปทรงกระบอกออกที่ซอกใบ และปลายยอด แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน ช่อดอกเพศผู้และช่อดอกเพศเมียอยู่ต่างช่อกัน วงกลีบรวมสีขาวหม่น หรือสีขาวแกมเขียว ช่อดอกเป็นหางกระรอก
- ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอก มีสีเขียว เมื่อสุกสีม่วงแดงเข้ม เกือบดำ ฉ่ำน้ำ มีรสหวานอมเปรี้ยว

หม่อน นอกจากจะเป็นอาหารตามธรรมชาติ เพียงชนิดเดียวของหนอนไหมแล้ว เรายังสามารถ ยอดอ่อนรับประทานได้ มักใช้ใส่แกงแทนผงชูรสเพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร (นับว่าเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่อยากหลีกเลี่ยงผงชูรส) หรือใช้เป็นอาหารต่างผัก พบทั่วไปในป่าดิบ และยังพบอีกว่าหากนำใบหม่อนให้วัวและควายกินสามารถทำให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้นได้

คุณค่าทางด้านสมุนไพรของใบหม่อน

หลายๆเลยในใบหม่อนนั้นจะมีสารตามธรรมชาติอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณค่าทางด้านสมุนไพรไทยที่แตกต่างกัน คือ

1. สารดีออกซิโนจิริมายซิน (Deoxynojirimycin) ซึ่งสารนี้เองมีผลในการลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. กาบา (GABA) หรือชื่อเต็มๆคือ gamma amino butyric acid ที่มีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิต
3. สารฟายโตสเตอรอล (Phytosterol) ที่มีประสิทธิภาพในการลดความระดับคอเลสเตอรอล

4. แร่ธาตุ และวิตามิน อื่นๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โซเดียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี อีกทั้งยังมี กรดอะมิโนหลายชนิด

5. สารเคอซีติน (quercetin) และ เคมเฟอรอล (kaempferol) ซึ่งเป็นสารกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่มีคุณสมบัติ ป้องกันการดูดซึมของน้ำตาลในลำไส้เล็ก ทำให้กระแสดูดไขมันเวียนดี และหลอดเลือดแข็งแรง ยับยั้งการเกิดสารก่อมะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ใหญ่ลดอาการแพ้ต่าง ๆ และยืดอายุเม็ดเลือดขาว

6.สารโพลีฟีนอลโดยรวม (polyphenols) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย (ลองอ่านดูเรื่องเกี่ยวกับสารต้านอนุมูลอิสระที่ลิงค์นี้นะครับ [สารต้านอนุมูลอิสระ](#))

การชงชาใบหม่อนให้ได้คุณค่า



จริงก็ไม่มีอะไรมากครับ โดยที่ให้เราชงด้วยน้ำร้อน 80 – 90 องศาเซลเซียส (กะเอาได้ครับคือหลังจากเดือดแล้วทิ้งไว้สักครู่) จะรักษาปริมาณสารออกฤทธิ์ได้ดีที่สุด แล้วทิ้งไว้ นานอย่างน้อย 6 นาที ก่อนดื่ม จะได้คุณค่าทางโภชนาการและเภสัชวิทยา