

ฉบับที่ 20,562

วันอาทิตย์ที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2549

หน้า 19

# สาหร่ายเห็ดปลาบ

## อาหารพื้นบ้านโปรตีนสูงโยเม็นต่ำ

**ส**าหร่ายจัดอยู่ในตระกูลพืชแต่อุดมไปด้วยโปรตีนเกือบเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ ญี่ปุ่นเป็นชาติที่นิยมบริโภคสาหร่ายมากที่สุดในโลก เพราะภูมิประเทศเป็นเกาะและอากาศหนาวสภาพภูมิอากาศเหมาะกับการเจริญเติบโตของสาหร่าย

คนไทยแม้บริโภคสาหร่ายเป็นอาหารแต่เฉพาะภูมิภาคไม่ครอบคลุมเหมือนกับญี่ปุ่น เช่น ผู้คนในจังหวัดภาคเหนือนิยมบริโภค “โก” สาหร่ายน้ำจืดในแม่น้ำโขง ขณะที่คนภาคอีสาน ใน อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม และพื้นที่ใกล้เคียง บริโภคสาหร่ายชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “สาหร่ายเห็ดปลาบ” สาหร่ายชนิดนี้คือสาหร่ายสีน้ำเงินแกมเขียว (Blue-green alga, Cyanobacterium) ที่มีความสามารถในการตรึงไนโตรเจน เนื่องจากสาหร่ายมีลักษณะเป็นแผ่นวุ้นแบนบางคล้ายเห็ดหูหนูสีเขียวที่ขึ้นบนดิน และชาวบ้านนิยมเก็บไปทำปลาบ จึงได้ชื่อประจำท้องถิ่นว่า “เห็ดปลาบ”

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเชื่อว่า สาหร่ายเห็ดปลาบเป็นยาเย็น ช่วยรักษาระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและใช้ประโยชน์จากสาหร่ายเห็ดปลาบอย่างยั่งยืน สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ได้ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สืบค้นสาหร่ายเห็ดปลาบในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือขึ้น

ดร.นงลักษณ์ ปานเกิดดี ผู้ว่าการ วว. กล่าวว่า ชาวบ้านนิยมเก็บสาหร่ายเห็ดปลาบไปบริโภคเป็นประจำทุกปีในฤดูฝน ภายใต้โครงการดังกล่าว คณะวิจัยได้พัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และประสบความสำเร็จในการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสูตรอาหารที่เหมาะสมในการเพาะเลี้ยงสาหร่ายเห็ดปลาบ และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐานสากล เพื่อยกระดับสาหร่ายไทยให้ทัดเทียมกับนานาชาติ

ด้าน ดร.อภารัตน์ มหาพันธ์ นักวิชาการ ศูนย์จุลินทรีย์ วว. กล่าวถึงผลสำรวจว่า สาหร่ายเห็ดปลาบเจริญเติบโตแพร่กระจายบนดินเค็มในพื้นที่คุ้มครองทรัพยากรธรรมชาติป่าดงลำพัน ในเขต อ.นาเชือก พบมากในฤดูฝน เมื่อฝนตกทำให้สาหร่ายในหน้าร้อนหดตัวเป็นแผ่นบางกรอบ คล้ายกระดาษ จะดูดซับน้ำฝนขยายตัวเป็นแผ่นวุ้นบาง ไม่มีรสชาติ มีเนื้อนิ่มหยุ่นแต่กรอบ คล้ายสาหร่ายทะเล วากาเมะ

ขณะนี้ผลโครงการวิจัยดังกล่าวประสบความสำเร็จในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากสาหร่ายเห็ดปลาบทั้งอาหารคาว หวาน ขบเคี้ยว และเครื่องดื่ม ดังนี้ อาหารคาว ได้แก่ ผงโรยข้าว, ปลาบ, ซุปใส, ซุปเต้าหู้ และสาหร่ายแผ่นดองเปรี้ยว-เค็ม อาหารหวาน ได้แก่ วุ้นสาหร่าย (รสชาเขียว รสกะทิ) และเจลลี่สาหร่ายรสผลไม้ อาหารขบเคี้ยว ได้แก่ ทองแผ่นสาหร่าย (รสหวาน รสเค็ม) ลูกก็ บิสกิต และสาหร่ายแผ่นปรุงรส เครื่องดื่ม น้ำข้าวผสมสาหร่ายรสผลไม้ (สับปะรด กระจับปี่ มะนาว ) และน้ำมะนาวสาหร่ายเห็ดปลาบ



และมีใยอาหารสูงถึง 43 เปอร์เซ็นต์ ส่วนสาหร่าย  
ที่ตลาดที่ได้จากการเพาะเลี้ยงในห้องปฏิบัติการด้วย  
สูตรอาหารที่เหมาะสม พบว่ามีวิตามินเอเพิ่มเป็น  
9 เท่า มีกรดอะมิโนจำเป็นเมไทโอนีน และทริป  
โตเฟน เพิ่มเป็นประมาณ 5 และ 3 เท่า ตาม  
ลำดับ ในขณะที่มีใยอาหารเพียง 1 ใน 16 ส่วน  
ของตัวอย่างจากแหล่งธรรมชาติ”

ดังนั้นผลิตภัณฑ์อาหารจากสาหร่ายที่ผลิต  
ออกมา เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วย  
ลดความอ้วนได้ และผลการวิจัยยังวิเคราะห์ด้าน  
จุลินทรีย์ พบว่าไม่มีการปนเปื้อนจากจุลินทรีย์ก่อโรค  
ในสาหร่ายที่ตลาดแต่อย่างใด

นอกจากนี้ศูนย์จุลินทรีย์ วว.ยังประสบความสำเร็จ  
สำเร็จในการอนุรักษ์สาหร่ายที่ตลาดในระยะยาว โดย  
การแช่แข็งที่อุณหภูมิ -85 องศาเซลเซียส โดยใช้ได  
เมทิลซัลฟอกไซด์ 3 เปอร์เซ็นต์ เป็นสารป้องกันเซลล์  
ซึ่งจะทำให้สาหร่ายที่ตลาดไม่สูญเสียพันธุในอนาคต

ปัจจุบันตัวเลขนำเข้าสาหร่ายเพื่อการ  
บริโภคของญี่ปุ่นในแต่ละปีสูงกว่า 50,000 ตัน  
ในน้ำหนักแห้ง คิดเป็นมูลค่ากว่า 15,000 ล้านบาท  
ที่มีแนวโน้มการขยายตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แสดงให้เห็น  
ว่าผลิตภัณฑ์อาหารจากสาหร่ายมีตลาดที่มีอนาคต  
รองรับรออยู่

ผู้ประกอบการหรือผู้สนใจทั่วไป สามารถ  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและขอรับบริการ  
เกี่ยวกับสาหร่ายหรือจุลินทรีย์ได้ที่ ศูนย์จุลินทรีย์  
วว.โทรศัพท์ 0-2577-9000 ต่อ 9030,9034 ใน  
วันเวลาราชการ.

“ผลการ  
วิเคราะห์คุณค่าทาง  
อาหารของสาหร่ายที่ตลาดจากแหล่ง  
ธรรมชาติ พบว่า มีโปรตีน 20  
เปอร์เซ็นต์ มีกรดอะมิโนจำเป็นอยู่ครบ  
ถ้วน มีไขมันต่ำเพียง 0.02 เปอร์เซ็นต์