

เมี่ยงคำ อาหารขบเคี้ยวสมุนไพร

อุสมาน สารี¹

บทนำ

เมี่ยงคำหรือปีแฉกาเตะ(ภาษามลายูท้องถิ่นภาคใต้) เป็นอาหารขบเคี้ยวที่นิยมรับประทานเป็นอาหารว่างในวงสนทนาหรือพบปะสังสรรค์ของชนใน 3-4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะชาวมุสลิมนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง และ **ซื้อขายกัน**ในช่วงกลางคืนของเดือนปอซอ(เดือนที่ 9 ของอาหรับซึ่งเป็นเดือนแห่งการถือศีลอด) ผู้เขียนเองก็ไม่ทราบว่าเป็นครั้งแรกเริ่มเดินที่นั่นเมี่ยงคำถือกำเนิดมาจากที่ใด แต่ผู้เขียนรู้สึกชื่นชมในภูมิปัญญาพื้นบ้านของชนรุ่นก่อนที่ได้ค้นคิดและถ่ายทอดต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน อาจเป็นเพราะชนรุ่นก่อนดำเนินชีวิตด้วยการอาศัยธรรมชาติเป็นหลัก อาหารและยารักษาโรคจึงได้จากพืชสมุนไพรซึ่งเป็นประโยชน์และได้ช่วยชีวิตมนุษยมานับแต่โบราณ พืชสมุนไพรเหล่านั้นอาจได้มาจากป่าตามธรรมชาติหรือที่ปลูกขึ้นเป็นพืชผักสวนครัวหลังบ้าน หรืออินไร่ แล้วนำมาปรุงเป็นอาหารและให้สรรพคุณเป็นยารักษาโรคและป้องกันโรคไปในตัวด้วย

ส่วนประกอบของเมี่ยงคำ

เมี่ยงคำจะมีส่วนประกอบดังนี้

1. ใบชะพลู
2. มะพร้าวหั่นแฉ้ว

3. ถั่วลิสงคั่วแล้วแกะเปลือก

4. กุ้งแห้ง

5. มะนาวสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

6. จิงสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

7. หอมแดงหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

8. พริกขี้หนูหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

9. น้ำตาลเหลวใช้ราด มีส่วนประกอบของถั่วคั่วตำให้แตก ตะไคร้ที่ทุบให้แตก หอมแดงซอยเล็กๆ หรือทุบให้แตกแล้วเคี้ยวเกลือแกงเพื่อปรุงรสเล็กน้อย

ในการรับประทาน จะนำส่วนผสมในข้อ 2-8 ใส่ลงในใบชะพลู ราดด้วยน้ำตาลเหลว ห่อ แล้วเคี้ยวเหมือนกับการเคี้ยวหมากพลู ซึ่งจะช่วยให้เกิดเคลื่นและเพิ่มรสชาติในวงสนทนามากยิ่งขึ้น

คุณค่าทางสมุนไพรของส่วนประกอบของเมี่ยงคำ

ส่วนประกอบของเมี่ยงคำจะประกอบด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิด ผู้เขียนได้นำเสนอชื่อวิทยาศาสตร์ และชื่อวงศ์ประกอบด้วย เพื่อให้เป็นที่เข้าใจตรงกันว่าเป็นพืชชนิดเดียวกัน เนื่องจากว่าหากใช้เฉพาะชื่อทั่วไปหรือชื่อท้องถิ่นแล้วอาจมีการเข้าใจผิดได้ เพราะชื่อเรียกเหมือนกัน แต่เป็นพืชต่างชนิดกัน

¹ อาจารย์ประจำหมวดวิชาวิทยาศาสตร์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ชะพลู	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb. Piperaceae ใบ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ปวดท้อง
ถั่วลิสง	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Arachis hypogaea</i> L. Papilionaceae เมล็ด สมานกระเพาะอาหาร แก้เหน็บชา น้ำมันจากเมล็ด รับประทานเป็นยาระบาย หล่อลื่นลำไส้
มะนาว	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Citrus aurantifolia</i> Swing. Rutaceae เปลือกผล มีน้ำมันหอมระเหย ไปกระตุ้นลำไส้ ทำให้ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
ขิง	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Zingiber officinale</i> Rosc. Zingiberaceae เหง้า มีน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ขับลม ช่วยกระตุ้นการ บีบตัวของลำไส้ และยังมีฤทธิ์ ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียได้ หลายชนิด
หอมแดง	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Allium ascalonicum</i> L. Amaryllidaceae หัวสด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ท้องอืดแน่น ขับลม
พริกขี้หนู	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Capsicum minimum</i> Roxb. Solanaceae ผลสด ช่วยขับลม กระตุ้นการ ทำงานของกระเพาะอาหาร และเจริญอาหาร
ตะไคร้	ชื่อวิทยาศาสตร์ วงศ์ สรรพคุณ	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf. Gramineae โคนใบ มีน้ำมันหอมระเหยที่มี ฤทธิ์ขับลม และจากการศึกษา พบว่าฆ่าเชื้อรา และแบคทีเรียได้

จากสรรพคุณของพืชส่วนประกอบในเมี่ยงคำ พบว่ามีสรรพคุณที่เหมือนหรือคล้ายๆกัน นั่นคือมีฤทธิ์ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ดังนั้นเมื่อรับประทานเมี่ยงคำแล้ว จะทำให้มีการผายลมมากกว่าปกติ นอกจากนี้แล้วเซลลูโลสหรือใยอาหารในพืชผักเหล่านี้ก็จะทำให้การทำงานของระบบขับถ่ายดีขึ้น ทำให้ไม่มีอาการท้องผูก และลดโอกาสในการเป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ อันเนื่องมาจากการหมักหมมของเนื้อหมิ่นอีกด้วย จะเห็นว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านได้นำเอาพืชสมุนไพรที่สรรพคุณเหมือนกันหรือคล้ายกันมารวมกลุ่มทำเป็นอาหารขบเคี้ยวที่นิยมรับประทานกันทั่วไปอย่างน่าชื่นชมยิ่ง

คุณค่าทางโภชนาการ

นอกจากคุณค่าทางสมุนไพรของส่วนประกอบต่างๆ ในเมี่ยงคำแล้วยังพบว่าเมี่ยงคำให้คุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย ถึงแม้ว่าปริมาณสารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบตามเกณฑ์มาตรฐานก็ตาม ดังนี้

โปรตีน	ได้รับจากถั่วลิสงคั่ว ซึ่งเป็นโปรตีนจากพืช และกุ้งแห้งซึ่งเป็นโปรตีนจากสัตว์
คาร์โบไฮเดรต	จากน้ำตาลเหลวที่ใช้ราด
ไขมัน	จากมะพร้าวคั่ว และถั่วลิสงคั่ว
วิตามิน	จากมะนาว (วิตามินซี)
เกลือแร่	จากเกลือแกงที่ใช้ปรุงรสในน้ำตาลเหลว แคลเซียมในกุ้งแห้ง และแร่ธาตุบางชนิดในใบชะพลู

โดยสรุป เมี่ยงคำเป็นอาหารขบเคี้ยวที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งในด้านคุณค่าทางสมุนไพรช่วยป้องกันและรักษาโรคบางชนิด และคุณค่าทางโภชนาการทำให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งดีกว่าอาหารขบเคี้ยวอีกหลายชนิดที่แทบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลยแถมยังอาจมีโทษตามมาอีกด้วย ท้ายนี้ผู้เขียนขอชื่นชมกับภูมิปัญญาพื้นบ้านอีกครั้งหนึ่งและขอให้ช่วยกันรักษาทรัพย์สินสมบัติเหล่านี้ให้ยืนยงคู่ชาติได้และชาวไทยสืบไป

เอกสารอ้างอิง

นุชสิริ เลิศวุฒิโสภณ.(2535). เส้นใยอาหาร. ใน ชิดา นิงสานนท์ และอรวรรณ เรืองสมบูรณ์(บรรณาธิการ), สารอาหารที่นิยมใช้เพื่อเสริมสุขภาพและต้านโรค. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภูมิพิชญ์ สุขาวรรณ.(2535). พืชสมุนไพรใช้เป็นยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.

ทองวิชัยและพัฒนาสมุนไพร. (2537). สมุนไพรพื้นบ้าน(ฉบับรวบรวม). กรุงเทพฯ: กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

