



# กลอยพืชมึพิษ ทำไมยังกินได้



กลอย จัดเป็นพืชเถาล้มลุก มีหัวใต้ดินคล้ายเผือก มัน บางพื้นที่จึงเรียกว่ามันกลอย ลำต้นเต็มไปด้วยหนามเล็กทั่วทั้งเถา พบมากในพื้นที่ลุ่มต่ำ ตามป่าเต็งรัง ป่าดงดิบจนถึงป่าผสม โดยเนื้อกลอยมีทั้งชนิดสีขาวเรียกว่ากลอยหัวเหนียว และกลอยที่มีเนื้อสีเหลืองนวลเรียกว่ากลอยไข่หรือกลอยเหลือง



## ทำไมถึงชุดพืชมึพิษที่ชื่อว่ากลอยขึ้นมากิน



ในอดีตยุคข้าวยากหมากแพง กลอยที่ขึ้นอยู่ทั่วตามป่า และที่รกร้างจึงเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตหลักนำมาเน้่งกินแทนข้าว รสมัน หนึบ หอมอ่อนๆ เป็นเอกลักษณ์ คลุกกับข้าวเหนียวเน้่งร้อนๆ เพิ่มปริมาณคาร์โบไฮเดรต ทำขนมอย่างข้าวเหนียวมูนกลอย ใส่ในกระยาสารทเพิ่มรสสัมผัส หรือทอดเป็นแผ่นไว้กินเล่น



ฤดูกาลชุดกลอย ช่วงเดือนเมษายน - มิถุนายน มีสารพิษน้อยกว่า ถัดจากนี้ไปไม่นิยมชุดกินกัน ยิ่งช่วงฝนชุกราวเดือนสิงหาคมเป็นต้นไป กลอยจะมีความเข้มข้นของสารพิษสูงเป็นพิเศษ



ในหัวกลอยมีสารพิษที่ชื่อว่า ไดออกสคอร์อิน เมื่อร่างกายได้รับสารพิษนี้เข้าไป จะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางและระบบหายใจ ทำให้รู้สึกเมา คลื่นไส้ คั่นคอ ตาพร่ามัว ใจสั่น อาเจียน ฯลฯ หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้ชักและเสียชีวิตได้ ดังนั้น จึงต้องผ่านกระบวนการกำจัดพิษที่ต้องพิถีพิถันและมีขั้นตอนซับซ้อนเป็นพิเศษ



ดังนั้น เราควรเลือกซื้อกลอยจากคนขายที่มีความชำนาญและเชื่อถือได้รวมทั้งมีแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานด้วย และอีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันคือ หากรับประทานแล้วเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ควรรีบพบแพทย์ทันทีค่ะ

ด้วยความห่วงใย  
จากกรุงเทพมหานคร

ที่มา...  
1. กลอยพืชมึพิษทำไมยังคิดกิน (ออนไลน์) [https://krua.co/food\\_story/kaoneawmoonkloy/](https://krua.co/food_story/kaoneawmoonkloy/)  
2. กลอย (ออนไลน์) <https://apps.phar.ubu.ac.th/pharagarden/main.php?action=viewpage&pid=10>  
3. กลอย ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อควรระวัง (ออนไลน์) <https://www.disthai.com/17173686/%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A2>

