กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง: พืชอาหาร พืชสมุนไพร

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพิพิธภัณฑ์พืช
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕

กลอย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea hispida* Dennst. var. *hispida*

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อท้องถิ่น มันกลอย (ทั่วไป) ก๋อย กลอยนก (ภาคเหนือ) กลอยไข่ (ภาคอีสาน) กลอยข้าวเหนียว กลอยหัวเหนียว (โคราช) คลี้ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

ไม้เถาล้มลุกไม่มีมือเกาะ มีหัวใต้ดิน ลำต้นกลมมีหนามเล็กๆกระจายทั่วไป มีขนนุ่มๆ สีขาวปกคลุม มีรากเจริญเป็นหัวสะสมอาหารอยู่ เนื้อในหัวมี 2 ชนิดคือ สีขาว (กลอยหัวเหนียว) และสีครีม (กลอยไข่) ใบประกอบ แบบเกลียว ผิวใบสากมือ มีขนปกคลุม ใบย่อย 3 ใบ ดอกเป็นแบบแยกแขนง แยกเพศอยู่คนละต้น สีเขียว ออกตามซอกใบ ผลแก่แตกได้ มีสีน้ำผึ้งเมล็ดกลมแบน มีปีกบางใสรอบเมล็ด พบตามที่ลุ่มต่ำ ป่าเต็งรัง ป่าผสม และป่าดงดิบ ออกดอกช่วงเมษายน-มิถุนายน

การปลูกและขยายพันธุ์

เจริญเติบโตได้ดีในดินลูกรังหรือดินปนทราย หากจะปลูกในบ้านควรทำดินให้ร่วนซุย ทำหลักไม้สำหรับให้เลื้อยเกาะหรือจัดให้เถาเลื้อยไปบริเวณที่ต้องการ ขยายพันธุ์ด้วยหัวที่อยู่ใต้ดิน

การใช้ประโยชน์

หัวนำมาประกอบอาหาร หรือทำเป็นขนม ของหวาน เช่น กล้อยนึ่งใส่มะพร้าวขูดกับกล้วย

สรรพคุณทางยา

หัวใต้ดิน รสเบื่อเมา เป็นพิษมาก ถ้าหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่ทิ้งไว้ในทางน้ำไหล 2-3 วัน ล้างให้สะอาดแล้วทำให้สุกรับประทานได้ น้ำต้มหัวดื่มแก้น้ำเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ แก้ปวดตามข้อ

วิธีล้างพิษจากกลอย

การนำกลอยมาปรุงเป็นขนมหรืออาหารจำเป็นต้องล้างสารพิษไดออสโครีนออกให้หมดก่อนเพื่อป้องกันภาวะเป็นพิษ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- ปอกเปลือกกลอยออก แล้วฝานเป็นแผ่นบาง ๆ จากนั้นนำไปตากจนแห้ง นำไปแช่ในน้ำ โดยเปิดให้น้ำไหลผ่านอย่างน้อย 1 วัน 1 คืน เพราะสารไดออสโครีนละลายได้ในน้ำ
- นวดกลอยจนนุ่มแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งพอหมาด จากนั้นนำไปแช่น้ำ ทำซ้ำขั้นตอนเดิมอีก 2–3 ครั้งนอกจากการแช่ในน้ำที่ไหลผ่าน สามารถแช่ในน้ำเกลือเข้มข้นเพื่อล้างพิษได้เช่นเดียวกัน โดยควรแช่อย่างน้อย 3 วัน และเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ

เรียบเรียงข้อมูล โดย นายบดินทร สอนสุภาพ
กลุ่มวิจัยอนุสัญญาไซเตสด้านพืช สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร