



ศูนย์ปฏิบัติการข้าวเกษตร

สำนักงานเกษตรจังหวัดนราธิวาส

ศูนย์ราชการ อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส ๙๖๐๐๐

โทร. ๐ ๗๓๕๓ ๒๒๑๘ โทรสาร ๐ ๗๓๕๓ ๒๒๑๗ <http://www.narathiwat.doe.go.th> E-mail : narathiwat@doe.go.th

สส.๐๑๓/๒๕๕๖

เรื่องน่ารู้ของ “ลูกเนียง”



ผักชนิดหนึ่งที่นิยมรับประทานกันมากสำหรับชาวไทยในภาคใต้ โดยมักจะอยู่คู่กับอาหารในจานผักเครื่องเคียง คงเป็นอะไรไม่ได้นอกจาก “ลูกเนียง”

“เนียง” เป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูง ๑๐-๑๕ เมตร เปลือกต้นสีเทาหรือน้ำตาลอ่อนปนเทา เรือนยอดเป็นพุ่มกลมใหญ่ ดอกสีขาว ขนาดเล็ก ออกเป็นช่อ ผลเป็นฝักแบนเป็นเกลียวไปทางเดียวกัน คล้ายรูปเกือกม้า ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือน้ำตาลอมม่วง เมล็ดมีลักษณะ คล้ายเมล็ดถั่ว ๒ ฝา

ลูกเนียง หรือเมล็ดเนียง เป็นผักที่นิยมรับประทานกัน โดยเฉพาะทางภาคใต้ ซึ่งนิยมรับประทานเป็นผักสด ใช้ลูกอ่อนปอกเปลือกจิ้มน้ำพริก หรือรับประทานร่วมกับอาหารรสเผ็ด หรือบริโภคลูกเนียงเพาะ โดยการนำลูกเนียงแก่ไปเพาะในฟางจนเกิดต้นอ่อนงอก ลูกเนียงดอง หรือทำให้สุก โดยต้มหรือย่าง

ลูกเนียงนับเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหาร คือ มีโปรตีน ๗.๙ กรัมเปอร์เซ็นต์ คาร์โบไฮเดรต ๓๖.๒ กรัมเปอร์เซ็นต์ ไขมัน ๐.๒ กรัมเปอร์เซ็นต์ วิตามินบี ๑ บี ๒ วิตามินซี กรดโฟลิก และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก มีกรดอะมิโน ๑๘ ชนิด และมีกรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกาย ครบทั้ง ๘ ชนิด โดยทั่วไปรับประทานลูกเนียงแล้วมักไม่เกิดอาการผิดปกติใด ๆ มีบางคนเท่านั้นที่รับประทานแล้วเกิดอาการพิษ โดยสารที่ก่อให้เกิดอาการพิษในลูกเนียง คือ กรดจิ้งจอก ในลูกเนียง ๑ กรัม จะมีกรดจิ้งจอก ประมาณ ๙๓% ผู้แพ้เมื่อรับประทานไปแล้วมักเกิดอาการภายใน ๒-๑๔ ชม. เริ่มด้วยมีอาการปวดตามบริเวณขาหนีบ ปัสสาวะลำบาก ปวดปัสสาวะมาก บางรายไม่มีปัสสาวะ ปัสสาวะขุ่นข้น บางคราวปัสสาวะเป็นเลือด บางรายมีอาการปวดท้องน้อย และปวดหลัง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ความดันโลหิตสูง ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการดื่มน้ำมาก ๆ และให้ร่างกายขับถ่ายออกมา

ศูนย์บริการข้อมูลสารสนเทศ สำนักงานเกษตรจังหวัดนราธิวาส

วีรพันธุ์ นิลวัตร ข้อมูล/ข่าว

ธันวาคม ๒๕๕๕