



## กินกลอยอย่างปลอดภัย

สวัสดิ์ ค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้ นำสาระ  
นำรู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ วันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “กินกลอยอย่างปลอดภัย” โดยการ  
สนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
(อย.) กระทรวงสาธารณสุข

**กลอย** เป็นไม้เถาเลื้อยพันไปบนต้นไม้อื่น ส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือดินมีขนและ  
หนาม ประโยชน์ของกลอยสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น กลอยทอด ข้าวเหนียวหน้า  
กลอย กลอยแกงบวด หรือนำกลอยมาผสมกับข้าวเหนียว

แม้ว่ากลอยจะสามารถนำมาประกอบอาหารได้ แต่หลายคนคงไม่ทราบว่ากลอย  
เป็นพืชมีพิษ โดยอันตรายของกลอยมักพบในใบ ราก ดอก และเมล็ดลำโพง พิษของกลอย  
จะทำให้ระบบส่วนกลางของประสาทเป็นอัมพาต การกินหัวกลอยที่ยังไม่ได้ล้างเอาสารพิษออก  
อาจทำให้เกิดพิษปวดแสบ ปวดร้อนที่ลำคอ คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง หายใจขัด หมดสติ และ  
ถ้ากินมากๆ อาจทำให้ถึงตายได้ หลังจากที่ยากินไปแล้วประมาณ 6 ชั่วโมง ดังนั้นก่อนที่จะนำ  
กลอยมาประกอบอาหารจะต้องล้างเอาสารพิษออกให้หมด ซึ่งวิธีการกำจัดสารพิษที่อยู่ในกลอย  
ฟังแล้วค่อนข้างยุ่งยากพอสมควร

**ถ้าเป็นกลอยในฤดูร้อน** หลังจากลอกผิวออก ผานเป็นแผ่นบางๆ ให้นำไปตากจน  
แห้ง ซึ่งจะเก็บไว้ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี ก่อนนำมาประกอบอาหารก็ให้นำกลอยแห้งนั้นไป  
แช่ในน้ำไหลเป็นเวลา 1 วัน 1 คืน แล้วนำมาผัดให้นุ่ม จากนั้นนำไปผึ่งแดดพอสวยๆ นำ  
กลอยไปใส่ภาชนะแช่น้ำเช่นเดิม ทำซ้ำๆ กัน 2-3 ครั้ง จนกลอยนุ่มดีแล้ว จึงนำไปประกอบ  
อาหาร

**ถ้าเป็นกลอยในฤดูฝน** กลอยจะมีพิษมาก ภายหลังจากลอกผิวและฝานเป็นชิ้นแล้ว ต้องนำไปแช่ในรางน้ำ หมักไว้ 3 คืน โดยใช้ใบชุมเห็ดเทศคลุมข้างบน และใช้ท่อนหินหรือท่อนไม้ทับไว้จนเนื้อกลอยนุ่ม จากนั้นนำมาผัดให้นุ่มมากขึ้น ( ส่วนใหญ่ใช้วิธีเหยียบ ) แล้วหมักไว้เป็นก้อนเช่นนั้น รุ่งขึ้นนำไปแช่น้ำไหลอีก 1 วัน 1 คืน แล้วนำมาผัดผึ่งแดดพอหมาด นำกลับไปหมักไว้ใหม่ ทำซ้ำเช่นนี้ 2 – 3 ครั้ง ก็นำไปประกอบอาหารได้ หรือตากแห้งเก็บไว้รับประทาน ( ก่อนนำไปรับประทานต้องนำมาแช่น้ำให้นุ่มแล้วจึงนำไปนึ่งให้สุก เพื่อประกอบอาหารต่อไป )

**กลอยชายทะเล** นิยมนำกลอยที่หั่นบางๆ แล้วนำไปแช่น้ำทะเล เพื่อให้เกลือช่วยทำลายพิษ แต่ต้องหมั่นเปลี่ยนน้ำ ส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่และทับประมาณ 7 วัน นำไปตากแห้งจะเก็บไว้ได้นาน เมื่อนำมาประกอบอาหารก็แช่น้ำอีก 1 หรือ 2 คืน แล้วคั้นน้ำทิ้งก่อนที่จะทำการหุงต้ม หรือนำมาแช่ในน้ำเกลือ แล้วถ่ายทิ้งหลายๆ ครั้ง หรือแช่น้ำไหล 7 วัน หรือมากกว่านี้ ก่อนนำมาทำอาหาร

หากไม่แน่ใจว่ากลอยนั้นจัดสารพิษหมดหรือไม่ ให้ทดลองกัดเนื้อกลอยดูก่อน ถ้าเนื้อกลอยลิ้นๆ เป็นเมือก มีรสขื่นๆ อย่ารับประทานเด็ดขาด เพราะยังมีสารพิษตกค้างอยู่ แต่ถ้าเนื้อกลอยแห้ง ไม่มีรสขื่น ไม่เป็นเมือก ก็รับประทานได้

จะเห็นได้ว่าการรับประทานกลอยที่ปลอดภัยนั้นมีขั้นตอนมากพอสมควร แต่เพื่อความปลอดภัยก่อนรับประทานกลอย ควรใส่ใจในความปลอดภัยในขั้นตอนล้างสารพิษกันสักหน่อย มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

พบสารบันเทิงอาหารและยา คลิ๊ก [www.oryor.com](http://www.oryor.com)

