

## กัญชาอาหารทางเลือกเพื่อความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

### Cannabis Sativa L. subs indica alternative of safety and nutritive value food

ภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล\*, สายพิน โขติวิเชียร, ภัทราภรณ์ นุชกระแสน, สไบ อินทโชติ, จุฑารัตน์ สุภาณุวัฒน์, วรภัสร์ แป้นจันทร์, ปัทมาภรณ์ อักษรชู, ภัทชธิญา พวงแก้ว, ณัชพัฒน์ จีร์โกมลพงศ์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 88/22 ซอยบาราคนราคูต ต. ตลาดขวัญ อ.เมือง จ. นนทบุรี 11000

**คำนำ:** กัญชาได้รับการปลดปล่อยยาเสพติดให้โทษประเภท 5 กำหนดทุกส่วนไม่เป็นยาเสพติด ยกเว้นช่อดอก ใบที่ติดกับช่อดอก และเมล็ด มีการส่งเสริมให้ปลูกเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

**วัตถุประสงค์:** ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ระดับ THC, CBD และ LD<sub>50</sub> ของใบเพศลัดกัญชา และเมนูอาหารที่ใส่ใบกัญชาสด

**วิธีการวิจัย:** สุ่มเก็บใบเพศลัดกัญชาจากแหล่งปลูกวิสาหกิจชุมชนบุรีรัมย์ 3 กิโลกรัม แบ่งใบสดออกเป็น 3 ถัง ถังที่ 1 ส่งกรมวิทยาศาสตร์วิเคราะห์ THC, CBD, LD<sub>50</sub> 500 กรัม ถังที่ 2 เตรียมทำเมนูอาหาร 500 กรัม ถังที่ 3 อบแห้งที่ 60 องศาเซลเซียส 2 วัน วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ 2,000 กรัม

**ผลการวิจัย:** ใบกัญชาสด 100 กรัม มีพลังงาน 30 kcal ความชื้น โปรตีน ไขมัน 77, 5.57 0.90 g โพลีแซตเทอริกและฟอสฟอรัส 134, 119 mg โฟเลต เบต้าแคโรทีน 62 6,155 ug กรดอะมิโนทั้งหมด 6839 mg โดยมีอาร์จินีน ลิวซีน กรดกลูตามิก 1389, 656 และ 647 mg คอเลสเตอรอล 2.27 mg THC, CBD, LD<sub>50</sub> 32.40, 229.43 และ 5 mg / kg เมนูใบกัญชาที่พลังงานสูง คือ กะเพราสุโขทัยและไข่เจียว แต่ละเมนูมีโพลีแซตเทอริกสูงกว่าแร่ธาตุอื่นๆ เกือบทุกเมนู ยกเว้นขามะนาวหรรษา แสดงว่าโพลีแซตเทอริกไม่ถูกทำลายระหว่างการปรุงสุก เมนูใบกัญชา 5 ใบ มีกรดอะมิโนทั้งหมดสูง โดยเฉพาะกรดกลูตามิกจากใบกัญชาและเครื่องปรุงรส ได้แก่ ต้มแซบซี่โครงหมูและกะเพราสุโขทัย เมนูที่คอเลสเตอรอลสูง คือ ไข่เจียวและกะเพราสุโขทัย เพราะปรุงด้วยน้ำมัน เมนูที่ THC และ CBD สูงสุด คือ ไข่เจียว 1.04, 13.9 mg / kg เพราะสารชนิดนี้ละลายได้ดีในน้ำมัน หากกิน 2 ฟอง จะได้รับ THC 2.08 mg/kg ค่าใกล้เคียงกับประกาศกระทรวงฯ ฉบับ 427/2564 ค่า LD<sub>50</sub> ทุกเมนู 5 mg/kg

**สรุปผล:** ใบกัญชาสดมีแร่ธาตุ กรดอะมิโน เบต้าแคโรทีน และโฟเลต THC, CBD ค่อนข้างสูง เมนูที่ปรุงด้วยน้ำมันมี THC สูง เมนูที่ปรุงด้วยน้ำ THC น้อยมาก แม้ LD<sub>50</sub> ค่อนข้างต่ำ การปรุงเมนูอาหารแต่ละเมนูไม่ควรใส่ใบกัญชาเกิน 2 ใบสด เพื่อความปลอดภัยควรใส่ ½ -1 ใบสด ต่อเมนู

**คำสำคัญ** กัญชา, THC, CBD, LD<sub>50</sub>

Email: phatthira.y@anamai.mail.go.th กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข