

สาหร่ายทุ่น (*Sargassum* sp.) ชายฝั่งทะเลอ่าวทองคำ อ.ท่าศาลา

## จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สภาพร สุทิน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้สนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯบรมราชกุมารีโดยศึกษาพืชที่อยู่บนยอดเขามหาชัย (ภาพที่ ๑) พืชในพื้นที่ราบ และทรัพยากรบริเวณฝั่งทะเลอ่าวทองคำอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งมีความหลากหลายทางชีวภาพ สาหร่ายเป็นทรัพยากรชีวภาพชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญและมีบทบาทอย่างมากในฐานะเป็นผู้ผลิตในระบบนิเวศ



ภาพที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชตั้งอยู่บริเวณติดกับเขามหาชัย

สาหร่ายทุ่นเป็นสาหร่ายสีน้ำตาลขนาดใหญ่ มีขนาดพุ่มสูงเกือบๆ ๒ เมตร ชื่อที่เรียกว่าสาหร่ายทุ่น เนื่องจากระหว่างซอกใบจะมีอวัยวะพิเศษที่เรียกว่าถุงลม ( airbladder) (ภาพที่ ๒) ที่ช่วยพยุงให้พุ่มใบชูใส่วิ่งตั้งตรงขึ้นมาในมวลน้ำ เพราะไม่เช่นนั้น จะรับแสงไม่ทั่วถึง ชื่อสกุล Sargassum นี้มาจากชื่อทะเล Sargasso บริเวณอเมริกาเหนือ บริเวณนั้นกระแสน้ำทะเลมีการหมุนวน ทำให้มีพุ่มสาหร่ายตัวนี้ลอยอยู่เป็นแพขนาดใหญ่ เป็นอีกระบบนิเวศหนึ่ง สาหร่ายทุ่นมีสารฟิวโคแซนธิน (fucoxanthin)

ที่ทำให้เกิดสีน้ำตาล และรงควัตถุอีกหลายชนิด จึงทำให้ได้ชื่อว่าสาหร่ายสีน้ำตาล ส่วนใหญ่จะเป็นสาหร่ายทะเลที่มีขนาดใหญ่มักพบบริเวณชายฝั่งจนกระทั่งถึงท้องทะเลที่มีระดับลึกถึง 200 เมตร มีประมาณ 400 ชนิด พบแพร่กระจายได้ทั่วโลกทั้งเขตร้อนและเขตอบอุ่นโดยเฉพาะใน เขตอินโด-แปซิฟิกและออสเตรเลีย (Tseng et al., 1985) สาหร่ายชนิดนี้มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นในไทยว่า สาหร่าย ทุ่น สาหร่ายใบ โดยสาหร่ายสกุลนี้สามารถพบแพร่กระจายได้ทั้งในบริเวณชายฝั่งอ่าวไทยและชายฝั่งทะเลอันดามัน (กาญจนภาชน์ ลีวมนนต์, 2527) บริเวณ อ่าวไทยมีรายงานพบสาหร่ายสกุลนี้ในจังหวัด ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราดโดยพบสาหร่ายสีน้ำตาลชนิด *Sargassum polycystum* ได้ทั้ง 4 จังหวัด (Noiraksa et al., 2006) เป็นสาหร่ายทุ่นมีความสำคัญทาง เศรษฐกิจกลุ่ม มนุษย์ยังใช้ประโยชน์จากสาหร่ายทุ่นได้หลายอย่าง เช่น ใช้เป็นอาหาร ทำยารักษาโรค ใช้เลี้ยงสัตว์ ทำปุ๋ย ตลอดจนสกัดสารออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม



ภาพที่ ๒. ถุงลมของสาหร่ายทุ่น

ชาวจีนมีประวัติการนำสาหร่ายทะเลมาใช้เป็นยาและเป็นอาหารมานานกว่า 2 พันปีมาแล้ว โดยใช้สาหร่ายทุ่นรักษาโรคคอกพอก สำหรับคนไทยยังไม่ค่อยนิยมบริโภคสาหร่ายกันเท่าใดนัก นิยมเฉพาะชาวบ้านที่อยู่ตามเกาะและบริเวณใกล้ทะเลที่รู้จักนำสาหร่ายมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เช่นชาวบ้านบริเวณอำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด นำสาหร่ายทุ่นไปล้างในน้ำให้สะอาดลวกให้สุก ชุบแป้งโกกิ แล้วนำไปทอดในน้ำมัน ส่วนชาวบ้านที่ อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา นำมาลวกจิ้มน้ำพริก (ภาพที่ ๓) ยำ หรือใช้แทนผักใบแกงส้มหรือแกงเหลือง ทานที่ไปจังหวัดชายทะเลและชอบเดินตลาดสดยามเช้า อาจเห็นชาวบ้านนำ

สาหร่ายสดใส่กระเจาดมาขายหรือย่ำใส่กะละมังมาตั้งขาย แม้แต่ร้านอาหารบางแห่งยังมีเมนูอาหารที่ทำจากสาหร่ายทะเล อาทิ ยำสาหร่าย หรือสาหร่ายลวกจิ้มน้ำพริก สาหร่ายชุบแป้งทอด เป็นต้น



ภาพที่ ๓ อาหารพื้นบ้าน สาหร่ายลวกจิ้มน้ำพริก (Pichate Janprym)

สาหร่ายทะเลมีคุณสมบัติทั่วไปเช่นเดียวกับพืชบก ที่มีโปรตีนและไขมันไม่มากนัก มีแคลอรีต่ำและมีกากใยอาหารสูง แต่ที่แตกต่างจากพืชบกตรงที่มีปริมาณวิตามินและเกลือแร่สูง และเป็นพวกที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ วิตามินมีทั้งวิตามิน A, B, C, D, E และ K แร่ธาตุได้แก่ แมกนีเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก โปแตสเซียมช่วยควบคุมการทำงานของเซลล์และความสมดุลของน้ำในร่างกาย สังกะสีช่วยเสริมระบบคุ้มกัน ทองแดงและเหล็กมีประโยชน์ต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ไอโอดีนป้องกันและรักษาโรคคอพอก นอกจากนี้ในสาหร่ายทะเลยังมีเบตาแคโรทีนเป็นองค์ประกอบ ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง และเป็นสารตั้งต้นของวิตามิน A อีกทั้งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายหลายชนิดที่ไม่พบในพืชบก สาหร่ายทะเลถึงแม้จะมีรสเค็ม แต่มีปริมาณเกลือต่ำ เหมาะสำหรับใช้แทนเกลือในผู้ป่วยที่ไม่ต้องการโซเดียมในอาหารสูง

การที่สาหร่ายทะเลมีกากใยสูงถึง 33-75 % น้ำหนักแห้ง ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก ป้องกันท้องผูก และป้องกันการเกิดริดสีดวงทวาร นอกจากนี้การที่สาหร่ายมีปริมาณไขมันต่ำ ให้พลังงานน้อย แต่มีคุณค่าทางอาหารสูง จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยให้อายุยืน เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ (กาญจนภาชน์ ลีวมโนมนต์)

ชายฝั่งทะเล อำเภอนาทวี จังหวัดนครศรีธรรมราช (ภาพที่๓) เป็นชายฝั่งทะเลที่มีความอุดมสมบูรณ์ ที่ชาวบ้านเรียกว่า “อ่าวทองคำ” สาเหตุที่ได้ชื่อว่าอ่าวทองคำ เพราะอ่าวแห่งนี้เป็นที่รองรับลำคลองกว่า 10 สาย แร่ธาตุต่างๆ จะไหลลงมาสะสม ทำให้บริเวณนี้อุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ นับเป็นเส้นเลือดใหญ่หล่อเลี้ยงชีวิตของคนในชุมชน และยังเป็นแหล่งหากินของโลมาสีชมพูอีกด้วย พื้นที่

ดังกล่าวจึงเป็น “พื้นที่คุ้มครองเป็นแหล่งผลิตอาหาร” อ่าวทองคำมีความพิเศษของระบบนิเวศเฉพาะที่ สร้างสรรค์สัตว์น้ำนานาชนิด มีความหลากหลายทางชีวภาพมากที่สุดแห่งหนึ่งของอ่าวไทย อีกหนึ่งความภูมิใจของคนนครศรีธรรมราช กับฝูงปลาโลมา รำเริง และคูนเคย วายลวดท่องเรือไปมา เพราะเรารักษาทะเล จึงมีความอุดมสมบูรณ์ (ทรงวุฒิ พัฒแก้ว) (ภาพที่ 3) ด้วยความเป็นอ่าวที่ตั้งในเขตทิศทางลม โดยมีอิทธิพลจากเทือกเขาหลวงเป็นปราการที่กั้นขวางไว้ตลอดแนว ประกอบกับอ่าวท่าศาลาเป็นดินดอนปากแม่น้ำหลายสิบสาย ทำให้มีระบบนิเวศเฉพาะถิ่น กล่าวคือ เมื่อลมพัดจากชายฝั่งทะเลมาปะทะเทือกเขาหลวง ทิศทางลมจะไหลเวียน ทำให้เกิดลักษณะที่เรียกว่าลมแปดทิศ และอีกทั้งเทือกเขาหลวงเป็นแหล่งแร่ธาตุ และสารอินทรีย์จำนวนมาก รวมถึงก่อเกิดแม่น้ำสายสั้นๆ หลายสิบสายไหลพัดพาตะกอนลงมาในอ่าวท่าศาลา เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของสัตว์น้ำขนาดเล็กส่งผลให้เกิดระบบนิเวศหลากหลายที่ปากแม่น้ำเดือน เดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน เป็นช่วงเวลาที่ทะเลสงบ น้ำทะเลค่อนข้างใสกว่าในเดือนอื่น ส่วนในช่วงเดือนกันยายน – เดือน ธันวาคม ซึ่งเป็นฤดูมรสุมจะพบสาหร่ายชนิดนี้ถูกคลื่นพัดขึ้นมาเกยตื้นบริเวณชายหาดเป็นจำนวนมาก



ภาพที่ ๔ ชายฝั่งทะเลอ่าวทองคำมีกิจกรรมปลูกป่าโกงกาง

ทั้งนี้หากนักท่องเที่ยวมาเยือนบ้านอ่าวทองคำ จะได้ร่วมกิจกรรมหลากหลาย ได้แก่ กิจกรรมชิมกาแฟแลวัน หรือการล่องเรือในอ่าวทองคำ จิบกาแฟหอมๆ พร้อมชมแสงแรกของพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า กิจกรรมปลูกป่าโกงกาง ชิมหอยนางรมสดๆ และ กิจกรรมสปาโคลน ที่จะให้นักท่องเที่ยวลงไปสัมผัสโคลนในท้องทะเล เพราะโคลนมีคุณสมบัติจัดสิ่งสกปรก ลดความมัน ทั้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งอีกด้วย

**เอกสารอ้างอิง**

- กาญจนภาชน์ ลีวมโนมนต์. (2527). สหราชอาณาจักร. คณะ ประมง, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ
- Noiraksa, T., Ajisaka, T. and Kaewsuralikhit, C. (2006). Species of *Sargassum* in the East Coast of the Gulf of Thailand. *Science Asia*. 32 Supplement 1: 99 –106.
- Tseng, C.K., Yoshida, T., Chiang, Y.M. (1985). East Asiatic species of *Sargassum* subgenus *Bactrophycus* J. Agardh (Sargassaceae, Fucales), with keys to the section and species. In I.A. Abbott and J.N. Norris (eds) *Taxonomy of Economic Seaweeds with Reference to Some Pacific and Caribbean Species*, vol. I. California Sea Grant College Program. pp. 1–14.