

"ลูกท้อ"ไม่ท้อแท้แต่เป็นผลไม้มงคล

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

แม้ชื่อของผลไม้ชนิดนี้จะฟังดูแล้วท้อแท้หมดแรง แต่ "ท้อ" ก็ถือเป็นผลไม้มงคลของชาวจีน โดยถือเป็นสัญลักษณ์ของความยั่งยืน อายุยืน เทพเจ้าฮกลกซิวที่ชาวจีนนับถือ นั่น ซิว ก็คือเป็นเทพแห่งการมีอายุยืน มีลักษณะเป็นชายแก่หน้าตาใจดีมีหนวดเครายาว มือหนึ่งถือไม้เท้า อีกมือหนึ่งถือลูกท้อ อันเป็นสัญลักษณ์ของความมีอายุยืนนั่นเอง

ท้อถือเป็นพืชเมืองหนาว แต่ในประเทศไทยก็สามารถปลูกได้ทางภาคเหนือของประเทศ โดยนิยมกินกันทั้งลูกท้อสด และแบบแปรรูป เช่น ท้อดอง ท้อเชื่อม โดยในผลท้อนั้นก็มียุทธประโยชน์มากมาย มีทั้งวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีป้องกันโรคหวัด และโรคเลือดออกตามไรฟัน ให้แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทั้งยังแก้โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ แก้ไอ รักษาอาการปวดของโรคไตเสื่อม ลดอาการเหงื่อออกมาก และช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย

ไม่เฉพาะผลท้อเท่านั้นที่มีประโยชน์ เมล็ดของผลท้อหากนำมาต้มดื่มก็จะช่วยบรรเทาอาการของโรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะ หรืออาการท้องผูกได้ ดอกท้อนั้นก็ป็นยาช่วยระบายน และยาขับปัสสาวะ ส่วนใบของต้นท้อนั้นจะช่วยในการขับพยาธิได้อีกด้วย แต่ก็ต้องระวังเวลาจะกินลูกท้อ เพราะขนอ่อนๆที่ปกคลุมอยู่ทั่วผลท้อนั้นจะทำให้เกิดอาการคันไต่หากจับด้วยมือเปล่า ก่อนกินจึงต้องนำไปล้างให้ขนเหล่านั้นหลุดออกหมดเสียก่อน

