"ฟักทอง"ป้องเบาหวาน-บำรุงหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2560

"ฟักทอง"ป้องเบาหวาน-บำรุงหัวใจ

โดย - โต๊ะข่าวเกษตร

"**ฟักทอง**"เป็นผักสวนครัวอีกชนิดที่มีประโยชน์มากจริงๆ แต่เพราะอยู่ใกล้ตัวเกินไป อาจทำให้หลายคนมองข้าม หรือมองเพียงด้านเดียวว่ามันเป็นแค่ผักที่ใช้ปรุงอาหารคาวหวานเท่านั้น เปล่าเลย! สรรพคุณของฟักทองมากมายกว่านั้นเยอะ ง่ายๆ คือเป็นยาทั้งต้น ไม่ว่าจะเป็นเครือหรือเถา ยอดอ่อน ผล เมล็ด ดอก ราก

ทั้งนี้ มีรายงานทางการแพทย์พบว่า ฟักทองมีฤทธิ์ป้องกัน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคไต กระตุ้นการหลั่งของอินซูลินในร่างกาย ช่วยเสริมสมรรถภาพของตับไต เพิ่มการสร้างเซลล์ของตับไต และด้วยเป็นผักมีรสหวาน ฤทธิ์อุ่น จึงช่วยย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอุ่น บำรุงกำลัง ลดอาการอักเสบ แก้ปวด ที่สำคัญมีฤทธิ์ขับพยาธิด้วย

เป็นไม้เถาเลื้อย ในวงศ์ Cucurbitaceae มีชื่อเรียกต่างกันตามท้องถิ่น มะฟักแก้ว (เหนือ),มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ใต้),หมักอื้อ (เลย-ปราจีนบุรี),หมากฟักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน),เหลืองเคล่า และหมักคี้สา

ลำต้นเป็นเถาเลื้อยตามพื้นดิน เถามีขนาดใหญ่และยาวออกไป มีมือเกาะ มีขนปกคลุมลำต้น

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตามลำต้น มีลักษณะเป็น 5 หยัก มีขนปกคลุมทั้งใบ

ดอก ออกตามง่ามของใบและยอดของเถา เป็นดอกเดี่ยวคล้ายกระดิ่ง 5 แฉก สีเหลืองนวลหรือเหลืองทอง ดอกเพศเมียเมื่อบานเต็มที่จะเห็นผลเล็กๆอยู่ใต้ดอก

ผล มีขนาดใหญ่ จะมีเปลือกแข็งสีเขียวแก่ หรือสีน้ำตาลแดงแล้วแต่สายพันธุ์ มีเนื้อเป็นสีเหลืองอยู่ด้านใน ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของวิตามินเอ

ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด เติบโตเร็ว ชอบความชื้นและแสงแดดปานกลาง

สรรพคุณทางยา : ผลฟักทอง เนื้อสีเหลืองมีสารต้านอนุมูลอิสระ “เบต้าแคโรทีน” มีสรรพคุณ ป้องกันโรคผิวหนัง ป้องกันมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ โรคหัวใจ เบาหวาน ปวดเมื่อยข้อเข่า บั้นเอว หอบหืด

เนื้อ ให้พลังงานต่ำ ไขมันน้อย คาร์โบไฮเดรตจะช่วยบำบัดแผลในกระเพาะและลำไส้ คนที่เป็นโรคกระเพาะกินฟักทองนึ่งจะช่วยบรรเทาการปวดท้องได้

เมล็ด ลดอาการเกิดโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ,น้ำมันที่สกัดจากเมล็ด ดื่มบำรุงประสาท และในเมล็ดนำมาบดเป็นผงใช้ถ่ายพยาธิ

ยอดอ่อน มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงช่วยบำรุงไต ตับ สายตา ป้องกันโรคเบาหวาน

ดอก มีวิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี สร้างภูมิคุ้มกัน

วิธีใช้ : - ฟักทอง ครึ่ง กก.นึ่ง ราดด้วยน้ำผึ้งกินวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ติดต่อกัน 5-7 วัน บรรเทาอาการหอบหืด

- ต้มฟักทอง 250 กรัมกับน้ำสะอาด ดื่มกินเป็นน้ำแกง ช่วยรักษาเบาหวาน

- ต้มดอกฟักทองกับตับหมู 120 กรัม กินรักษาโรคตาบอดกลางคืน

- นำเนื้อในเมล็ดฟักทอง 120 กรัม คั่วบดเป็นผงผสมน้ำอุ่นดื่มครั้งละ 30 กรัม เพิ่มน้ำนมสตรีหลังคลอด

- กินเนื้อในเมล็ดฟักทองดิบปริมาณ 100 กรัม ติดต่อกัน 3 วันช่วยถ่ายพยาธิใส้เดือน

- คั่วเมล็ดฟักทอง 150 กรัมให้สุก กินเนื้อในเพื่อขับพยาธิตัวตืด

ประโยชน์ทางอาหาร : ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกตูม ลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย ใส่ในแกงหน่อไม้ แกงเลียง แกงเผ็ด ผัดใส่ไข่,ผลแก่ทำขนมหวาน เช่น ฟักทองแกงบวช สังขยาฟักทอง ฟักทองเชื่อม,เมล็ดนำอบกะเทาะกินเนื้อข้างใน

ข้อแนะนำเพิ่มเติม : เลือกฟักทองพันธุ์ที่มีรสหวาน และมีเนื้อละเอียด จะมีสรรพคุณทางยามาก,ผู้ที่มีอาการแน่นท้อง และจุกเสียดท้องไม่ควรกิน,เมล็ดฟักทองคั่ว 1 ถ้วยตวงมีไขมัน 13 % ไม่เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก,เจียวกระเทียมกับเต้าเจี้ยวแล้วผัดกับฟักทอง ลดแน่นท้องได้

แหล่งที่มาข้อมูล : กรมแพทย์ทางเลือก และหนังสือ อาณาจักรพืชผัก สมุนไพรสร้างสมอง,วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี,

ขอบคุณที่มาจาก คมชัดลึก