

"ฟักทอง"ป้องกันเบาหวาน-บำรุงหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2560

"ฟักทอง"ป้องกันเบาหวาน-บำรุงหัวใจ

โดย - โต้ะชาวเกษตร

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

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

เป็นไม้เถาเลื้อย ในวงศ์ Cucurbitaceae มีชื่อเรียกต่างกันตามท้องถิ่น มะฟักแก้ว (เหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเตา (ใต้), หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี), หมากฟักเหลือง (ฉาน-แมฮ่องสอน), เหลืองเคลลา และหมักคัสา

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” มีสรรพคุณป้องกันโรคผิวหนัง ป้องกันมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ โรคหัวใจ เบาหวาน ปวดเมื่อยข้อเขา บั้นเอว หอบหืด

เนื้อ ให้พลังงานต่ำ ไขมันน้อย คาร์โบไฮเดรตจะช่วยบำบัดแผลในกระเพาะและลำไส้ คนที่เป็นโรคกระเพาะกินฟักทองหนึ่งจะช่วยบรรเทาการปวดท้องได้

เมล็ด ลดอาการเกิดโรคหัวใจในกระเพาะปัสสาวะ, น้ำมันที่สกัดจากเมล็ด ต้มบำรุงประสาท และในเมล็ดนำมาบดเป็นผงใช้ถ่ายพยาธิ

ยอดอ่อน มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงช่วยบำรุงไต ตับ สายตา ป้องกันโรคเบาหวาน

ดอก มีวิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี สร้างภูมิคุ้มกัน

วิธีใช้ : - พักทอง ครึ่ง กก.หนึ่ง รัตด้วยน้ำผึ้งกินวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ติดต่อกัน 5-7 วัน
บรรเทาอาการหอบหืด

- ต้มพักทอง 250 กรัมกับน้ำสะอาด ต้มกินเป็นน้ำแกง ช่วยรักษาเบาหวาน

- ต้มดอกพักทองกับตับหมู 120 กรัม กินรักษาโรคตาบอดกลางคืน

- นำเนื้อในเมล็ดพักทอง 120 กรัม คั่วบดเป็นผงผสมน้ำอุ่นดื่มครั้งละ 30 กรัม เพิ่มน้ำนมสดรีหลังคลอด

- กินเนื้อในเมล็ดพักทองดิบปริมาณ 100 กรัม ติดต่อกัน 3 วันช่วยถ่ายพยาธิไส้เดือน

- คั่วเมล็ดพักทอง 150 กรัมให้สุก กินเนื้อในเพื่อขับพยาธิตัวดี

ประโยชน์ทางอาหาร : ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกตูม ลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย ใส่ในแกงหน่อไม้
แกงเลียง แกงเผ็ด ผักใส่ไข่, ผลแก่ทำขนมหวาน เช่น พักทองแกงบวช สังขยาพักทอง พักทองเชื่อม, เมล็ด
นำอบกะเทาะกินเนื้อข้างใน

ข้อแนะนำเพิ่มเติม : เลือกพักทองพันธุ์ที่มีรสหวาน และมีเนื้อละเอียด
จะมีสรรพคุณทางยามาก, ผู้ที่มีอาการแน่นท้อง และจุกเสียดท้องไม่ควรกิน, เมล็ดพักทองคั่ว 1 ถ้วยตวงมีไขมัน 13
% ไม่เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก, เจียวกระเทียมกับเตาเจียวแล้วผัดกับพักทอง ลดแน่นท้องได้

แหล่งที่มาข้อมูล : กรมแพทย์ทางเลือก และหนังสือ อาณาจักรพืชผัก สมุนไพรสร้างสมอง, วิกิพีเดีย
สารานุกรมเสรี,

ขอบคุณที่มาจาก [คมชัดลึก](#)