

## "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), เหลืองเคลา 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](#)