เรื่อง แตงกวา

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

แตงกวา ชื่อสามัญ Cucumber

แตงกวา ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucumis sativus L. จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

แตงกวา มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แตงขี้ไก่ แตงขี้ควาย แตกช้าง แตงปี แตงร้าน (ภาคเป็น) เป็นต้น

ลักษณะของแตงกวา

ต้นแตงกวา มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ในบ้านเราก็นิยมปลูกแตงกวาเป็นอาชีพ เนื่องจากเป็นผักที่ปลูกง่าย ให้ผลผลิตเร็ว การเก็บรักษาง่ายกว่าผักชนิดอื่น ๆ โดยแตงกวานั้นจัดเป็นพืชล้มลุก มีรากแก้วและรากแขนงจำนวนมาก สามารถแผ่กว้างและหยั่งลึกได้มากถึง 1 เมตร ลำต้นเป็นเถาเลื้อยยาว 2-3 เมตร (ด้วยเหตุนี้จึงนิยมปลูกขึ้นค้างเพื่อประหยัดเนื้อที่ในการปลูกและง่ายต่อการเก็บเกี่ยว) มีข้อยาว 10 ถึง 20 เซนติเมตร และหนวดบริเวณข้อช่วยเกาะยึดลำต้น

ใบแตงกวา ก้านใบยาว 5 –15เซนติเมตร มีมุมใบ 3 ถึง 5 มุม ปลายใบแหลม ทั้งลำต้นและใบมีขนหยาบ

ดอกแตงกวา ลักษณะดอกแตงกวามีกลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบ ดอกตัวเมียมีลูกแตงกวาเล็ก ๆ ติดมาด้วย

ส่วนดอกตัวผู้สังเกตที่ด้านหน้าดอกมีเกสรยื่นออกเล็กน้อยและไม่มีลูกเล็ก ๆ ติดที่โคนดอก ผลแตงกวามีลักษณะกลมยาวทรงกระบอก ความยาวตั้งแต่ 5-40 เซนติเมตร ไส้ภายในผลประกอบด้วยเมล็ดมากมาย

สรรพคุณของแตงกวา

1. แตงกวามีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
2. ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย
3. แตงกวามีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ
4. ผลและเมล็ดอ่อนมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านมะเร็ง
5. ช่วยลดความดันโลหิต (เถาแตงกวา)
6. ช่วยรักษาสมดุลต่าง ๆ ในร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ระดับภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสุขภาพดี
7. ช่วยควบคุมระดับความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย (โพแทสเซียม, แมงกานีส)
8. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหมุนเวียนเลือด (แมกนีเซียม)
9. ช่วยเสริมสร้างการทำความของระบบประสาท เพิ่มความจำ (ผล, เมล็ดอ่อน)ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ (ผล, เมล็ด)
10. เส้นใยอาหารจากแตงกวาช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้พลังงานต่ำ เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
11. ช่วยแก้ไข้ (น้ำแตงกวา) ช่วยแก้อาการเจ็บคอ โดยใช้นำคั้นจากผลแตงกวานำมากลั้วคออย่างน้อยวันละ 3 ครั้งจะช่วยทำให้อาการดีขึ้น
12. ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ (น้ำแตงกวา)
13. ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร (น้ำแตงกวา)
14. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก
15. ช่วยแก้อาการท้องเสีย บิด (ใบแตงกวา)
16. น้ำคั้นจากแตงกวามีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ
17. ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารในร่างกาย
18. น้ำแตงกวามีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ
19. ช่วยลดอาการบวมน้ำ
20. จากผลงานวิจัยพบว่าแตงกวามีฤทธิ์ฆ่าเชื้ออ่อน ๆ ในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย กระตุ้นลำไส้เล็กและมดลูกให้หดตัว กระตุ้นการสร้างแบคทีเรีย ยับยั้งไทรอยด์เป็นพิษ ต่อ

ต้านการกลายพันธุ์ ต้านการเจริญเติบโตของเนื้องอก ช่วยฆ่าพยาธิ กระตุ้นการสร้าง interferon ช่วยไล่แมลง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ลบรอยแผลเป็น เป็นต้น

21. แตงกวาอุดมไปด้วยสารสำคัญหลายชนิดที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผิวที่ดี และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ที่ให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติหรือ Natural

Moisturizing Factors (NMFs) และยังมีกรดอะมิโนซีสทีน (Cystine) และเมไธโอนีน (Methionine) ที่ช่วยทำให้เกิดความยืดหยุ่นแก่ผิวด้วย

22. แตงกวามีสารแอนโทแซนทิน (Anthoxanthins) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่าและช่วยต้านเชื้อวัณโรคได้ การดื่มน้ำคั้นจากแตงกวาเป็นประจำก็จะ

ช่วยบำรุงเส้นผม เล็บและผิวหนังได้เป็นอย่างดี และยังช่วยชะลอวัยให้เส้นผม แก้ปัญหาผมบางได้อีกด้วย แตงกวานิยมนำมารับประทานเป็นผักเคียงกับน้ำพริก อาหารจาน

เดียว ฯลฯ ช่วยผ่อนคลายความเผ็ด และช่วยแก้เลี่ยนในอาหารจานเดียว

ประโยชน์ของแตงกวา

1. ในปัจจุบันมีการใช้น้ำแตงกวานำไปผสมในเครื่องสำอางต่าง ๆ อย่างเช่น ครีมล้างหน้า เจลล้างหน้า สบู่ล้างหน้า ครีมแตงกวา ครีมบำรุงผิว ครีมลดริ้วรอย ครีมกันแดด โลชั่น เพื่อช่วยป้องกันผิวแห้งกร้าน ช่วยในการสมานผิว ทำให้ผิวดูมีน้ำมีนวล เป็นต้น

2. เมนูแตงกวา เช่น ยำแตงกวาไข่ต้ม ต้มจืดแตงกวายัดไส้ ตำแตง ยำแตงกวาปลาทูน่า พล่าแตงกวาหมูย่าง แตงกวาผัดไข่ **แตงกวาดอง** ฯลฯ

3. ทรีตเมนต์จากแตงกวาช่วยลดรอยเหี่ยวย่น ลดสิว ลดจุดด่างดำ ช่วยบำรุงทำให้ผิวหน้าอ่อนเยาว์ เพิ่มความชุ่มชื้น ไม่ทำให้หน้ามัน ทำให้ผิวขาวใส ช่วยบำรุงดวงตา แก้ปัญหาขอบตาคล้ำ ตาบวม บำรุงเส้นผม ป้องกันผมเสีย ฯลฯ

แตงกวาเป็นผักที่ได้รับความนิยมมาก นิยมนำมารับประทานเคียงกับน้ำพริกต่าง ๆ ลาบ อาหารจานเดียวอย่างข้าวผัด ข้าวมันไก่ หมูแดง หมูกรอบ สลัดผัก ก็จะมีแตงกวาประกอบอยู่ด้วยเสมอ เพราะเป็นผักที่มีน้ำมาก จึงช่วยในการผ่อนคลายความเผ็ดได้เป็นอย่างดี และยังช่วยแก้เลี่ยนในอาหารได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

คำสำคัญ : แตงกวา

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1632&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology