



เรื่อง แดงไทย



รายละเอียด

แดงไทย ชื่อสามัญ Muskmelon

แดงไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucumis melo L. จัดอยู่ในวงศ์แดง (CUCURBITACEAE)

แดงไทย มีชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า แดงลาย, มะแดงลาย, มะแดงสุก, แดงจิง, ดี, ชกเซรา เป็นต้น

แดงไทยเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียแถวเซี่ยงไฮ้มาลัย มีทั้งพันธุ์ผิวเรียบและผิวไม่เรียบ เช่น แคนตาลูป แดงเปอร์เซีย แดงกวาอาร์เมเนีย โดยเป็นผลไม้ที่สามารถปลูกได้ทุกภาคในประเทศไทย เพราะปลูกร่าง่าย ทนทาน แข็งแรง และให้ผลผลิตในช่วงหน้าร้อน ลักษณะของผลอ่อนจะมีสีเขียวและมีลายสีขาวพาดยาว เมื่อผลแก่เปลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ผิวจะเรียบเป็นมัน เนื้อด้านในของผลจะมีสีเหลืองอ่อนอมเขียว ให้กลิ่นหอม มีเมล็ดรูปแบนรีสีครีมจำนวนมาก

แดงไทย จัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพชนิดหนึ่ง อุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น สำหรับประโยชน์ของแดงไทยนั้นก็ ได้แก่ การนำมากินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกหรือนำไปดอง รับประทานสด ๆ หรือนำไปใช้ทำของหวาน เช่น น้ำปั่น ผลไม้แห้ง เป็นต้น



สำหรับแดงไทย สรรพคุณในด้านการรักษาโรคนี้ก็เช่น ช่วยแก้เลือดกำเดาไหล แก้โรคตีชาน ขับปัสสาวะ แก้อาการไอ เป็นต้น

ประโยชน์ของแดงไทย

1. ช่วยในการบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส และช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่า
2. ช่วยลดความหยابกร้านของผิวและรอยต่างด่างต่าง ๆ
3. ช่วยในการชะลอวัย และลดการเกิดริ้วรอย
4. หน้าใสไร้สิวด้วยแดงไทย ด้วยการใช้แดงไทยสุกครึ่งถ้วย นมสดครึ่งถ้วย ไข่ไก่ 1 ฟอง นำมาผสมรวมกัน แล้วนำมาพอกทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีก่อนเข้านอนแล้วล้างออก
5. มีฤทธิ์เย็น ช่วยในการดับกระหาย
6. ช่วยคลายร้อน ขับเหงื่อ ลดอุณหภูมิของร่างกาย
7. มีส่วนในการช่วยบำรุงหัวใจ
8. ช่วยบำรุงประสาทและสมอง
9. วิตามินเอจากแดงไทยมีส่วนช่วยบำรุงรักษาสายตา
10. ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ
11. ช่วยในการขับน้ำนมของมารดาให้นมบุตร
12. ช่วยบรรเทาและแก้อาการไอ
13. มีสารรสขมที่ช่วยในการอาเจียน
14. ช่วยรักษาผิวอักเสบ ด้วยการใช้แดงไทยสุกบดละเอียดครึ่งถ้วย นมสดครึ่งถ้วยผสมเข้าด้วยกันจนได้เนื้อที่เข้มข้น แล้วนำมาพอกบริเวณผิวที่อักเสบทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออก
15. แก้โรคตีชาน
16. ช่วยรักษาและป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
17. ช่วยแก้อาการเลือดกำเดาไหล
18. รักษาแผลในจมูก ด้วยการนำมาบดเป็นผงแล้วนำมาพ่น
19. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
20. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ
21. ช่วยในการย่อยอาหาร
22. รากนำมาต้มดื่มช่วยระบายท้อง



23. เมล็ดของแตงไทยช่วยในการขับปัสสาวะ
24. ช่วยรักษาโรคปัสสาวะอักเสบ
25. เป็นทั้งผักและผลไม้ ถ้าอยู่ในช่วงผลอ่อนก็รับประทานเป็นผักสด หรือรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใช้เป็นเครื่องเคียงกินกับยำกับน้ำพริก
26. ถ้าสุกใช้รับประทานเป็นผลไม้รสชุ่มเย็น นิยมรับประทานกับน้ำแข็งใส่น้ำเชื่อมกะทิแตงไทย
27. นำมาแปรรูปใช้ทำเป็นของหวาน เช่น น้ำปั่น น้ำกะทิแตงไทย ผลไม้แห้ง แยมแตงไทย เป็นต้น

น้ำกะทิแตงไทย

1. วิธีทำน้ำกะทิแตงไทยอันดับแรกให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ แตงไทย 1 ลูก / กะทิคั้นด้วยน้ำลอยดอกมะลิ 2 ถ้วย / เกลือครึ่งช้อนชา / และน้ำตาลปีบ 1/3 ถ้วย
2. นำแตงไทยทั้งลูกมาล้างน้ำเปล่าให้สะอาด
3. นำแตงไทยมาปอกเปลือกคว้านเอาไส้ออกให้หมด แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. ขั้นตอนต่อมา การทำน้ำกะทิ ด้วยการละลายน้ำตาลปีบกับน้ำกะทิ
5. นำน้ำกะทิที่ได้ไปตั้งไฟโดยใช้ไฟระดับปานกลาง แล้วคนเรื่อย ๆ รอจนเดือดแล้วยกลง
6. ใส่แตงไทยลงในน้ำกะทิเป็นอันเสร็จ (หรือจะเสิร์ฟแยกกันก็ได้)

คำสำคัญ : แตงไทย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1633&code_db=610010&code_type=01