เรื่อง เผือก

รายละเอียด

เผือก ชื่อสามัญ Taro (ภาษาจีนเรียกว่า โอ่วไน, โอ่วถึง, โทวจือ)

เผือก ชื่อวิทยาศาสตร์ Colocasia esculenta (L.) Schott จัดอยู่ในวงศ์บอน (ARACEAE)

เผือกมีสายพันธุ์มากกว่า 200 พันธุ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทเอดโด (eddoe) ได้แก่ Colocasia esculenta var. antiquorum หรือ Colocasia esculenta var. globulifera ประเภทนี้จะเป็นเผือกที่มีหัวขนาดไม่ใหญ่ และมีหัวเล็กกว่าล้อมรอบอยู่หลายหัว ทุกหัวใช้รับประทานและใช้ทำพันธุ์ได้ ส่วนอีกประเภทคือ ประเภทแดชีน (dasheen) ได้แก่ Colocasia esculenta var. esculenta ประเภทนี้เป็นเผือกที่มีหัวขนาดใหญ่ และมีหัวขนาดเล็กล้อมรอบ ใช้รับประทานได้ เผือกประเภทนี้ได้แก่ เผือกหอม ซึ่งเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา

เผือกในเมืองไทยเท่าที่ทราบจะมีอยู่ด้วยกัน 4 ชนิด ได้แก่ **เผือกหอม** (ชนิดหัวใหญ่ แต่ละหัวมีน้ำหนักประมาณ 2-3 กิโลกรัม และมีหัวเล็กติดอยู่กับหัวใหญ่เล็กน้อย ใช้ต้มรับประทานได้ มีกลิ่นหอม ส่วนกาบใบเป็นสีเขียว มี

ขนาดใหญ่), **เผือกเหลือง** (หัวสีเหลืองขนาดย่อม), **เผือกไม้** หรือ **เผือกไหหลำ** (หัวมีขนาดเล็ก) และ**เผือกตาแดง** (ตาของหัวเป็นสีแดงเข้ม มีหัวเล็กล้อมรอบหัวใหญ่เป็นกลุ่มจำนวนมาก กาบใบและเส้นใบเป็นสีแดง)

ลักษณะของเผือก

- **ต้นเผือก** เผือกมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียใต้ ปัจจุบันมีการเพาะปลูกกันมากทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จีน อินเดีย แอฟริกา และในหมู่เกาะในอเมริกากลาง แต่มักจะปลูกเพื่อใช้บริโภคภายในท้องถิ่นมากกว่าปลูกเพื่อการค้าในตลาดโลก โดยจัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปีดู มีลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน ลักษณะของหัวเป็นรูปลูกข่างกลม สีน้ำตาล และมีขนาดใหญ่ และมีหัวเล็ก ๆ อยู่ล้อมรอบ หัวจะมีรูปร่างและขนาดที่แตกต่างกันออกไป โดยปกติลำต้นมีความสูงประมาณ 0.4-2 เมตร
- **ใบเผือก** ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงเวียน มีขนาดใหญ่ ลักษณะของใบเป็นรูปหัวใจหรือเป็นรูปลูกศรแกมรูปหัวใจ ปลายใบแหลม โคนใบแต่ละด้านกลมหรือเป็นเหลี่ยม เห็นเส้นใบได้ชัดเจน ก้านใบอาจยาวได้ถึง 1 เมตร มีขนาดและสีที่ต่างกันตามสายพันธุ์ โดยใบจะเกิดจากใต้ดิน
- **ดอกเผือก** ออกดอกเป็นช่อ ช่อดอกเป็นช่อเชิงลดมีกาบ ออกเดี่ยวหรือหลายช่อ ก้านช่อดอกมีความยาวประมาณ 15-30 เซนติเมตร สั้นกว่าก้านใบ กาบหุ้มช่อดอกยาวประมาณ 15-35 เซนติเมตร ลักษณะตั้งตรงเป็นสีเขียว ปลายกาบเรียวแหลมยาวคล้ายหาง ช่อดอกสั้นกว่ากาบ ดอกจะทยอยบานเรื่อย ๆ ดอกเพศเมียมักจะไม่มี ส่วนดอกเพศผู้ในหนึ่งดอกจะมีก้านเกสรเพศผู้ 2-3 ก้าน
- **ผลเผือก** ผลเป็นสีเขียวเปลือกบาง ไม่ค่อยมีเมล็ด แต่บางสายพันธุ์ก็ติดเมล็ดได้

สรรพคุณของเผือก

1. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (หัว)
2. ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการใช้หัวเผือก 100 กรัม นำมาต้มใส่กับข้าวสวย 100 กรัม แล้วต้มให้เป็นโจ๊ก ใช้รับประทาน (หัว)
3. ใช้เป็นยาลดไข้ ด้วยการใช้หัวเผือก 100 กรัม นำมาต้มใส่กับข้าวสวย 100 กรัม ต้มให้เป็นโจ๊ก ใช้รับประทานจะช่วยทำให้ฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น (หัว)
4. เผือกมีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง จึงช่วยป้องกันฟันผุ ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงได้ (หัว)
5. เผือกเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงลำไส้และแก้อาการท้องเสียได้ด้วย (หัว)
6. ช่วยบำรุงไต (หัว)
7. ใช้เป็นยาทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้หัวเผือกสดนำมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันงาแล้วคลุก

The Office Of Academic Resource Information And Technology

จนเข้ากัน แล้วนำมาใช้ทา (หัว)[1]

8. น้ำยางใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (น้ำยาง)
9. ใช้รักษาโรคเรื้อนกวาง ด้วยการใช้ต้นกระเทียม 100 กรัม นำมาโขลกกับเผือกสดอีก 100 กรัม โดยโขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาใช้ทาบริเวณที่เป็นเรื้อนกวาง จะช่วยทำให้อาการดีขึ้น (หัว)
10. ช่วยแก้อาการอักเสบ ระงับอาการปวด (หัว)
11. หากมีอาการปวดเมื่อย ปวดเมื่อยเส้นเอ็น ปวดกระดูก ให้นำหัวเผือกสดมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันงา คลุกจนเข้ากัน ใช้เป็นยาทาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย (หัว)

ประโยชน์ของเผือก

1. ใบ ก้านใบ และยอดของต้นเผือกสามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ โดยก้านใบสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ทำแกง หรือนำไปทำเป็นผักดอง[1]โดยคุณค่าทางโภชนาการของใบต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย วิตามินเอ 20,885 หน่วยสากล, วิตามินซี 142 มิลลิกรัม และคุณค่าทางโภชนาการของยอดต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย วิตามินเอ 335 หน่วยสากล, วิตามินซี 8 มิลลิกรัม
2. หัวเผือกสามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารคาวหวานได้หลายอย่าง เช่น**เผือกเชื่อม เผือกทอด เผือกรังนก เผือกเส้นกรอบเค็ม เผือกกวน เผือกบวดชี เผือกฉาบ เผือกอบเนย เผือกหิมะ แกงบวดเผือก ขนมบัวลอยเผือกมะพร้าวอ่อน สังขยาเผือก ข้าวอบเผือก ข้าวเหนียวปิ้งใส่เผือก เค้กเผือก หม้อแกงเผือก เม็ดขนุนเผือก ขนมเผือก ขนมกุยช่ายไส้เผือก** หรือนำไปใช้กวนเป็นไส้ขนมต่าง ๆ หรือใช้ทำเป็น**ซุปเผือปลากะพง หัวปลาเผือกหม้อไฟ ข้าวต้มเผือก เผือกทรงเครื่อง** ฯลฯ
3. นอกจากนี้ยังนำมาใช้ทำเป็นแป้งเผือกเพื่อใช้ทำขนมต่าง ๆ เช่น ขนมปัง หรือทำอาหารทารก ทำเครื่องดื่ม ฯลฯ หรือใช้เป็นอาหารเพื่อป้องกันโรคแพ้บางอย่างของเด็กทารก และใช้แทนธัญพืชในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้
4. ใยนำมาต้มให้หมูกิน (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน)
5. หัวเผือกเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินบี 1 วิตามินซี และสารอาหารอื่น ๆ เกือบครบทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (แม้ว่าจะมีปริมาณไม่สูงมากนัก) เผือกจึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานและบำรุงสุขภาพไปพร้อมกัน มีรสหวานจืดอมมันนิดหน่อย ย่อยได้ง่าย เหมาะทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะเผือกมีแคลอรีสูง) แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในสมัยก่อนเวลาเดินป่า มักจะขุดหัวเผือก มารับประทานเป็นอาหารเพราะช่วยทำให้อิ่มได้เหมือนกับรับประทานข้าว โดยคุณค่าทางโภชนาการของหัวเผือกเฉพาะส่วนที่กินได้ ต่อ 100 กรัม ทางกรมส่งเสริมการเกษตรได้ระบุไว้ว่า ให้พลังงาน 117

The Office Of Academic Resource Information And Technology

กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 26.8 กรัม, โปรตีน 2.1 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, วิตามินบี 1 0.15 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 1 มิลลิกรัม, วิตามินซี 2 มิลลิกรัม, แคลเซียม 84 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส 54 มิลลิกรัม

ข้อควรระวังในการรับประทานเผือก

- หัวและทั้งต้นมีผลึกแคลเซียมออกซาเลต (Calcium oxalate) ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้คัน จึงไม่ควรรับประทานแบบดิบ ๆ ต้องนำมาผ่านการต้มหรือหมักก่อนถึงจะรับประทานได้
- สำหรับบางรายก็อาจมีอาการแพ้เผือกได้ แม้จะทำให้สุกแล้วก็ตาม โดยอาการที่พบ คือ คันในช่องปาก ทำให้ลิ้นชา เป็นต้น และการรับประทานเผือกในปริมาณมากเกินไปจะทำให้ม้ามทำงานได้อย่างไม่เป็นปกติ

คำสำคัญ : เผือก

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1726&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology