

เรื่อง ผือก



รายละเอียด

ผือก ชื่อสามัญ Taro (ภาษาจีนเรียกว่า โอ่วโน, โอ่วถึง, โทวจือ)

ผือก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia esculenta* (L.) Schott จัดอยู่ในวงศ์บอน ([ARACEAE](#))

ผือกมีสายพันธุ์มากกว่า 200 พันธุ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทเอโดโด (eddoe) ได้แก่ *Colocasia esculenta* var. *antiquorum* หรือ *Colocasia esculenta* var. *globulifera* ประเภทนี้จะเป็นผือกที่มีหัวขนาดเล็กและไม่ใหญ่ และมีหัวเล็กกว่าล้อมรอบอยู่หลายหัว ทุกหัวใช้รับประทานและใช้ทำพันธุ์ได้ ส่วนอีกประเภทคือ ประเภทแดชีน (dasheen) ได้แก่ *Colocasia esculenta* var. *esculenta* ประเภทนี้เป็นผือกที่มีหัวขนาดใหญ่ และมีหัวขนาดเล็กล้อมรอบ ใช้รับประทานได้ ผือกประเภทนี้ได้แก่ ผือกหอม ซึ่งเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา

ผือกในเมืองไทยเท่าที่ทราบจะมีอยู่ด้วยกัน 4 ชนิด ได้แก่ ผือกหอม (ชนิดหัวใหญ่ แต่ละหัวมีน้ำหนักประมาณ 2-3 กิโลกรัม และมีหัวเล็กติดอยู่กับหัวใหญ่เล็กน้อย ใช้ต้มรับประทานได้ มีกลิ่นหอม ส่วนกาบใบเป็นสีเขียว มี

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

ลักษณะของเผือก

- **ต้นเผือก** เผือกมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียใต้ ปัจจุบันมีการเพาะปลูกกันมากทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จีน อินเดีย แอฟริกา และในหมู่เกาะในอเมริกากลาง แต่มักจะปลูกเพื่อใช้บริโภคภายในท้องถิ่นมากกว่าปลูกเพื่อการค้าในตลาดโลก โดยจัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี 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 ดอกเพศเมียมักจะไม่มีส่วนดอกเพศผู้ในหนึ่งดอกจะมีก้านเกสรเพศผู้ 2-3 ก้าน
- **ผลเผือก** ผลเป็นสีเขียวเปลือกบาง ไม่ค่อยมีเมล็ด แต่บางสายพันธุ์ก็ติดเมล็ดได้

สรรพคุณของเผือก

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

- จนเข้ากัน แล้วนำมาใช้ทา (หัว)^[1]
8. นำยางใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (น้ำยาง)
 9. ใช้รักษาโรคเรื้อนกวาง ด้วยการใช้ต้นกระเทียม 100 กรัม นำมาโขลกกับเปลือกสดอีก 100 กรัม โดยโขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาใช้ทาบริเวณที่เป็นเรื้อนกวาง จะช่วยทำให้อาการดีขึ้น (หัว)
 10. ช่วยแก้อาการอักเสบ ระวังอาการปวด (หัว)
 11. หากมีอาการปวดเมื่อย ปวดเมื่อยเส้นเอ็น ปวดกระดูกให้นำหัวเปลือกสดมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันงา คลุกจนเข้ากัน ใช้เป็นยาทาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย (หัว)

ประโยชน์ของเหือก

1. ใบ ก้านใบ และยอดของต้นเหือกสามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ 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. หัวเหือกสามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารคาวหวานได้หลายอย่าง เช่น **เหือกเชื่อม เหือกทอด เหือกรังนก เหือกเส้นกรอบเค็ม เหือกกวน เหือกบวดชี เหือกจาบ เหือกอบเนย เหือกหิมะ แงบวดเหือก ขนมบัวลอยเหือกมะพร้าวอ่อน สังขยาเหือก ข้าวอบเหือก ข้าวเหนียวปิ้งใส่เหือก เค้กเหือก หม้อแกงเหือก เม็ดขนุนเหือก ขนมเหือก ขนมกุยช่ายใส่เหือก** หรือนำไปใช้กวนเป็นไส้ขนมต่าง ๆ หรือใช้ทำเป็นซूपเหือกปลากะพง หัวปลาเหือกหม้อไฟ ข้าวต้มเหือก เหือกทรงเครื่อง ฯลฯ
3. นอกจากนี้ยังนำมาใช้ทำเป็นแปรงเหือกเพื่อใช้ทำขนมต่าง ๆ เช่น ขนมปัง หรือทำอาหารทารก ทำเครื่องดื่ม ฯลฯ หรือใช้เป็นอาหารเพื่อป้องกันโรคแพ้งบางอย่างของเด็กทารก และใช้แทนธัญพืชในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้
4. โยนำมาต้มให้หมูกิน (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน)
5. หัวเหือกเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินบี 1 วิตามินซี และสารอาหารอื่น ๆ เกือบครบทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (แม้ว่าจะมีปริมาณไม่สูงมากนัก) เหือกจึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานและบำรุงสุขภาพไปพร้อมกัน มีรสหวานจัดอมมันนิดหน่อย ย่อยได้ง่าย เหมาะทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะเหือกมีแคลอรีสูง) แต่ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในสมัยก่อนเวลาเดินป่า มักจะขูดหัวเหือก มารับประทานเป็นอาหารเพราะช่วยให้อิ่มได้เหมือนกับรับประทานข้าว โดยคุณค่าทางโภชนาการของหัวเหือกเฉพาะส่วนที่กินได้ ต่อ 100 กรัม ทางกรมส่งเสริมการเกษตรได้ระบุไว้ว่า ให้พลังงาน 117

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 และ ฟอสฟอรัส 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