



เรื่อง ฟักข้าว



รายละเอียด

ฟักข้าว ชื่อสามัญ Gac (แก๊ก)

ฟักข้าว ภาษาอังกฤษ Baby jackfruit, Cochinchin gourd, Spiny bitter gourd, Sweet gourd

ฟักข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng. จัดอยู่ในวงศ์แตง

([CUCURBITACEAE](#))

สมุนไพรฟักข้าว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะข้าว (แพร่), ขี้กาเครือ (ปัตตานี), พูู้ต๊ะ (แม่ฮ่องสอน), ผักข้าว (ตากภาคเหนือ) เป็นต้น

ลักษณะของฟักข้าว

- **ต้นฟักข้าว** มีถิ่นกำเนิดตั้งแต่ในประเทศจีนตอนใต้ พม่า ไทย ลาว เขมร เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และบังกลาเทศ โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก เป็นไม้เถาเลื้อย อายุยืนมากเถา ยิ่งใหญ่ มีมือเกาะคล้ายกับ



ตำลึง ชอบแสงแดด เลี้ยงใต้ทั้งบนพื้น บนต้นไม้ บนรั้ว บนหลังคา (ขอให้มีที่เกาะ)

- **ใบผักข้าว** ใบเป็นใบเดี่ยว ใบเป็นรูปหัวใจหรือรูปไข่ คล้ายกับใบโพธิ์ ความกว้างและความยาวของใบมีขนาดเท่ากัน โดยยาวประมาณ 6-15 เซนติเมตร ชอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก ประมาณ 3-5 แฉก
- **ดอกผักข้าว** ดอกจะออกตรงบริเวณข้อต่อระหว่างใบหรือตามซอกใบ โดยจะออกดอกข้อละหนึ่งดอก ลักษณะของดอกผักข้าวจะคล้ายกับดอกตำลึง กลีบดอกมีสีขาวอมเหลือง หรือขาวแกมเหลือง ส่วนก้านเกสรและกลีบละอองจะมีสีม่วงแกมดำหรือสีม่วงแกมน้ำตาล ใบเลี้ยงประดับมีขน โดยดอกผักข้าวจะเป็นดอกแบบไม่สมบูรณ์เพศ แยกเป็นดอกเพศเมียและดอกเพศผู้จะอยู่ต่างต้นกัน ดอกเพศเมียจะมีขนาดเล็ก ปลายใบมน ส่วนดอกเพศผู้ปลายใบแหลม ดอกผักข้าวมีสีเหลือง มีกลีบดอก 5 กลีบ
- **ผลผักข้าว** มีลักษณะคล้ายรูปไข่กลมรี ที่เปลือกมีหนามเล็ก ๆ อยู่รอบผล ผลอ่อนจะมีสีเขียวอมเหลือง แต่เมื่อสุกแล้วผลจะมีสีแดงหรือสีส้มอมแดง ผลสุกเนื้อจะเป็นสีเหลือง มีเยื่อกลางหุ้มเมล็ดเป็นสีแดง
- **เมล็ดผักข้าว** ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลจำนวนมากเรียงตัวอยู่คล้ายเมล็ดแดง ด้านในเมล็ดมีเนื้อสีขาว (เมล็ดดิบมีพิษ ต้องคั่วหรือต้มให้สุกก่อนนำมาใช้)

สรรพคุณของผักข้าว

1. ผลอ่อนและใบอ่อนช่วยลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ (ผลอ่อน, ยอดผักข้าว)
2. ช่วยบำรุงปอด ช่วยแก้ฝีในปอด (เมล็ด)
3. ใบผักข้าวมีรสขมเย็น มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ตัวร้อนได้ (ใบ)
4. รากช่วยถอนพิษไข้ (ราก)
5. ช่วยขับเสมหะ (ราก)
6. ช่วยแก้ท่อน้ำดีอุดตัน (เมล็ด)
7. ช่วยขับปัสสาวะ (เมล็ด)
8. ใบช่วยแก้ริดสีดวง (ใบ)
9. ใบนำมาตำใช้พอกแก้อาการปวดหลังได้ (ใบ)
10. ช่วยแก้กระดูกคาะ (ใบ)
11. ช่วยแก้ข้อเข่า อาการปวดตามข้อ (ราก)
12. เมล็ดแก่นำมาบดให้แห้ง ผสมน้ำมันหรือน้ำส้มสายชูเล็กน้อย นำมาใช้ทาบริเวณที่มีอาการอักเสบ อาการบวม จะช่วยรักษาอาการได้ และยังช่วยรักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ผดผื่นคันต่าง ๆ อาการผักข้าวได้อีกด้วย (เมล็ดแก่)



13. รากใช้ต้มดื่มช่วยถอนพิษทั้งปวง (ราก)
14. ใบช่วยถอนพิษอักเสบ (ใบ)
15. ช่วยแก้พิษ แก้ฝี (ใบ)
16. ช่วยแก้ฝีมะม่วง (ใบ)
17. พักข้าว สรรพคุณใบช่วยแก้หูด (ใบ)
18. เมล็ดพักข้าว สามารถนำมาใช้แทนเมล็ดแสดงใจได้ (โกฐกะกลิ้ง)

ประโยชน์ของพักข้าว

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
2. ช่วยในการชะลอวัย ป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ปัญหาผิวแห้งกร้าน ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด
3. พักข้าวมีเบตาแคโรทีนสูงกว่าแครอท 10 เท่า และมีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า !
4. ประโยชน์ของพักข้าวช่วยบำรุงและรักษาสายตา ป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา โรคต้อกระจก ประสาทตาเสื่อม ตาบอดตอนกลางคืน (เยื่อเมือก)
5. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด
6. ช่วยป้องกันและช่วยยับยั้งการเกิดลิ่มเลือดในเส้นเลือด
7. ช่วยป้องกันเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
8. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า พักข้าวมีโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเอชไอวี (HIV) และยังช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย ซึ่งได้ทำการจดสิทธิบัตรในประเทศไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
9. ประโยชน์ของพักข้าวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พักข้าวมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็ง ไวรัส ช่วยยับยั้งระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งการสังเคราะห์โปรตีน
10. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารและมะเร็งปอด
11. งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮานอยพบว่า น้ำมันจากเยื่อหุ้มเมล็ดของพักข้าวมีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ
12. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้
13. ช่วยในการขับเสมหะ ใช้กัวจั๊วช่วยลดอาการเจ็บคอหรืออาการอักเสบที่ลำคอ
14. พักข้าวเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในระยะพักฟื้นหรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัวหรือร่างกายอ่อนแอ
15. รากพักข้าวใช้แช่น้ำสระผม ช่วยทำให้ผมดกดำขึ้น แก้ปัญหาผมร่วง แก้อาการคันหนังศีรษะ รังแค และช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย (ราก)



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

16. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ได้ทำการศึกษาร่วมกันในเรื่องของการนำน้ำมันเยื่อหุ้มเมล็ดของฟักข้าวมาพัฒนาเป็นเครื่องสำอางสูตรลดเลือนริ้วรอย ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ จนได้รับรางวัล "IFSCC Host Society Award 2011" จากงานประชุมสมาพันธ์นักเคมีเครื่องสำอางนานาชาติ
17. ผลอ่อนฟักข้าวใช้ทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นนำไปต้มหรือนึ่งจิ้มกินกับน้ำพริก หรือนำไปใส่แกงต่าง ๆ เช่น แกงส้มลูกฟักข้าว เป็นต้น
18. ยอดฟักข้าวอ่อนใช้ทำเป็นอาหารก็อร่อย (กลิ่นจะคล้าย ๆ กับยอดหรือใบมะระ) เมนูฟักข้าว เช่น แกงเลียง แกงส้ม ผัดไฟแดง คั่วแค ใช้ลวกหรือต้มกินกับน้ำพริก ฯลฯ
19. ฟักข้าวสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายอย่าง เช่นน้ำฟักข้าว ฟักข้าวแคปซูล เป็นต้น

คำสำคัญ : ฟักข้าว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1764&code_db=610010&code_type=01