เรื่อง ฟักเขียว

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

ฟักเขียว หรือ **ฟักแฟง** (พันธุ์เล็ก) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "**ฟัก**" มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Winter melon, White gourd, Winter gourd, Ash gourd

ฟักเขียว ชื่อวิทยาศาสตร์ Benincasa hispida (Thunb.) Cogn. จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

ฟักเขียว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะฟักหอม (แม่ฮ่องสอน), ฟักขี้หมู ฟักจิง มะฟักขม มะฟักหม่น มะฟักหม่นขม (ภาคเหนือ), บักฟัก (ภาคอีสาน), ฟัก ฟักขาว ฟักเขียว ฟักเหลือง ฟักจีน แฟง ฟักแฟง ฟักหอม ฟักขม (ภาคกลาง), ขี้พร้า (ภาคใต้), ตังกวย (จีน), ดีหมือ ลุ่เค้ส่า (ชาวกะเหรี่ยง), หลู่ซะ (กะเหรี่ยงเชียงใหม่), หลู่สะ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน), หลึกเส่ (กะเกรี่ยงแดง), สบแมง (เมี่ยน), ฟักหม่น ผักข้าว (คนเมืองล้านนา) เป็นต้น

ฟัก จัดเป็นพืชล้มลุกจำพวกไม้เถาเช่นเดียวกับบวบ มะระ หรือแตงชนิดอื่น ๆ มีถิ่นกำเนิดไม่แน่นอนระหว่างทวีปเอเชีย แอฟริกา และอเมริกา เพาะปลูกกันมากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เอเชียตะวันออก และเอเชียใต้ ลักษณะของผลจะเป็นรูปทรงกระบอกปลายมน มีสีเขียวแก่จะเรียกว่า "**ฟัก**" ถ้าเป็นพันธุ์เล็กผิวมีสีเขียวอ่อน ๆ

เราจะเรียกว่า "**แฟง**" หรือ "**ฟักแฟง**" (ภาพซ้าย) แต่ถ้าเป็นพันธุ์ที่ลักษณะของผลค่อนข้างกลมสีเขียวแก่ ๆ จะเรียกว่า "**ฟักหอม**" (ภาพขวา) หรือถ้าเป็นพันธุ์ที่รสขมเราจะเรียกว่า "**ฟักขม**" เป็นต้น (เดชา ศิริภัทร)

สำหรับในบ้านเรานั้นผลฟักเขียวจะนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทคาวและหวาน เช่น ต้ม ผัด แกง หรือทำเป็นขนมหวานในช่วงเทศกาล ใช้บริโภคทั้งแบบดิบและแบบสุก และสามารถบริโภคได้ทั้งผลอ่อนและผลแก่ โดยผลอ่อนจะมีรสชาติที่เข้มกว่าผลแก่ และมีน้ำมากกว่า

ลักษณะของฟักเขียว

- **ต้นฟักเขียว** เป็นพืชอายุสั้น ลำต้นยาวหลายเมตร ลำต้นมีสีเขียว มีขนหยาบขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วทั้งต้น เป็นพืชที่แตกกิ่งก้านสาขามาก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด สามารถปลูกได้ดีในดินร่วนปนทราย ปลูกเพียง 3 เดือนก็สามารถเก็บผลผลิตได้
- **ใบฟักเขียว** ลักษณะของขอบใบหยักเป็นเหลี่ยม แยกออกเป็น 5-11 แฉกคล้ายฝ่ามือ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบซี่ฟัน โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจกว้าง ๆ ใบออกเรียงสลับกันตามข้อต้น ผิวใบหยาบ มีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ใบมีสีเขียวเข้ม แผ่นใบกว้างประมาณ 10-20 เซนติเมตรและยาวประมาณ 10-20 เซนติเมตร ส่วนก้านใบยาวประมาณ 10-20 เซนติเมตร
- **ดอกฟักเขียว** ออกดอกตามง่าม ดอกเป็นดอกเดี่ยว มีสีเหลือง ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียจะอยู่ต้นเดียวกัน เมื่อดอกบานเต็มที่จะกว้างประมาณ 6-12 เซนติเมตร โดยดอกเพศผู้จะมีก้านดอกยาว 5-15 เซนติเมตร มีกลีบรองดอกโคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็นกลีบ 5 กลีบ กลีบเป็นรูปไข่หัวกลับ ยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร มีเส้นมองเห็นได้ชัดเจน มีเกสรตัวผู้ 3 อันติดอยู่ใกล้กับปากท่อดอก และอับเรณูจะหันออกไปด้านนอก ส่วนดอกเพศเมีย ก้านดอกจะสั้น มีกลีบรองดอกและกลีบดอกลักษณะเหมือนดอกเพศผู้ เป็นรูปไข่หัวกลับหรือเป็นรูปทรงกระบอก ยาวประมาณ 2-4 เซนติเมตร มีขนยาวปกคลุมอยู่หนาแน่น มีท่อรังไข่สั้น ปลายท่อแยกออกเป็น 3 แฉก
- **ผลฟักเขียว** ลักษณะของผลเป็นรูปกลมยาว หรือเป็นรูปไข่แกมขอบขนานหรือขอบขนานค่อนข้างยาว ผลมีความกว้างประมาณ 10-20 เซนติเมตรและยาวประมาณ 20-40 เซนติเมตร ผลอ่อนมีขน ส่วนผลแก่ผิวนอกมีนวลเป็นแป้งสีขาวเคลือบอยู่ เปลือกแข็งมีสีเขียว เนื้อด้านในมีสีขาวปนเขียวอ่อน ฉ่ำน้ำ เนื้อแน่นหนา เนื้อตรงกลางฟูหรือพรุน และมีเมล็ดสีขาวอยู่ภายในจำนวนมาก
- **เมล็ดฟักเขียว** ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปไข่ เมล็ดแบน มีความกว้างประมาณ 5-7 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 10-15 มิลลิเมตร ผิวเรียบมีสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน

The Office Of Academic Resource Information And Technology

สรรพคุณของฟักเขียว

1. การรับประทานฟักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการโรคมะเร็ง (ผล)
2. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเส้นเลือด ด้วยการใช้เนื้อฟักและเปลือกนำมาต้มเป็นชาดื่มแทนน้ำเป็นประจำ (ผล, เปลือก)
3. ผลใช้รับประทานมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ (ผล)
4. ช่วยลดขนาดของเซลล์ไขมัน จากการวิจัยกับหนูทดลองในประเทศจีนพบว่า หนูทดลองมีเซลล์ไขมันที่ลดลงและมีค่าดรรชนีความอ้วนต่ำลงด้วย (ผล)
5. ในประเทศเกาหลีมีการใช้ฟักเขียวเพื่อรักษาโรคเบาหวาน (ผล)
6. ช่วยเพิ่มกำลังวังชา (ผล, เมล็ด)
7. ช่วยบำรุงผิวพรรณ (เมล็ด)
8. ช่วยแก้ธาตุพิการ (ผล)
9. น้ำคั้นจากผลฟักใช้รักษาโรคเส้นประสาท (ผล)
10. สารสกัดจากเมล็ดสามารถช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและมะเร็งได้ เนื่องจากสารสกัดจากเมล็ดมีสารต้านออกซิเดชันของกรดไลโนเลอิก ช่วยลดอัตราการออกซิเดชันของไขมันเลว (LDL) และยังช่วยยับยั้งฤทธิ์ของเอนไซม์สร้างแอนจิโอเทนซิน (angiotensin-converting enzyme ACE) ได้มากกว่าส่วนอื่นของผล เพราะมีสารประกอบฟีนอลและมีฤทธิ์เอนไซม์ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทสมากกว่าส่วนอื่น ๆ มันจึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและโรคมะเร็งได้ (ผล, เมล็ด)
11. สารสกัดจากเมล็ดสามารถช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและช่วยรักษาอาการอักเสบได้ดีกว่าส่วนอื่น ๆ (ผล, เปลือก, เมล็ด)
12. สารสกัดจากเมล็ดฟักเขียวสามารถช่วยลดการแบ่งตัวของเซลล์และการสร้างหลอดเลือดชนิดที่ต้องการสร้างสารกระตุ้นการเจริญจากไฟโบรบลาสต์ (Basic Fibroblast growth factor bFGF) โดยแปรผันตามความเข้มข้นของสารสกัด โดยไม่มีพิษต่อเซลล์ปกติ และยังช่วยยับยั้งการสร้างหลอดเลือดชนิดที่ต้องการ bFGF ในสัตว์ทดลองได้อีกด้วย (เมล็ด)
13. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (ผล)
14. ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ผล)
15. ช่วยแก้อาการตะครั่นตะครอหรืออาการครั่นเนื้อครั่นตัว สะบัดร้อนสะบัดหนาว เวลาเริ่มจะเป็นไข้หรือคล้ายจะเป็นไข้ (ผล)
16. เมล็ดช่วยรักษาวัณโรค (เมล็ด)
17. ผลช่วยรักษาโรคปอด ส่วนเมล็ดช่วยบำรุงปอด (ผล, เมล็ด)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

18. ช่วยรักษาโรคหอบหืด (ผล)
19. น้ำคั้นจากผลฟักใช้รักษาอาการโรคชัก ด้วยการนำฟักเขียวปอกเปลือกออก เอาแต่เนื้อนำมาคั้นเอาน้ำสด ๆ แล้วใช้ดื่มเป็นประจำ (ผล)
20. รากช่วยแก้ไข้ ส่วนเมล็ดช่วยลดไข้ หากมีไข้สูงให้ใช้เถาสดในการรักษา (เมล็ด, ราก, เถาสด)
21. ช่วยแก้อาการไอ (ผล, เมล็ด)
22. ผลช่วยขับเสมหะ ส่วนเมล็ดช่วยละลายเสมหะ (ผล, เมล็ด)
23. ฟักเขียวมีฤทธิ์เป็นยาเย็น เหมาะที่จะรับประทานในช่วงอากาศร้อน และช่วยแก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดี (ผล, ใบ, ไส้ในผล)
24. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ คอแห้ง ช่วยทำให้ชุ่มคอ (ผล, ใบ, ราก, เมล็ด, ไส้ในผล)
25. ช่วยแก้ท้องเสีย (ผล, เปลือก)
26. ช่วยแก้โรคบิด (ผล, ใบ)
27. ช่วยแก้อาการอืดแน่นท้อง (ผล)
28. เมล็ดช่วยรักษาลำไส้อักเสบ (เมล็ด)
29. ผลและเมล็ดใช้เป็นยาระบาย (ผล, เมล็ด)
30. เมล็ดหรือน้ำมันจากเมล็ดมีฤทธิ์ช่วยขับพยาธิได้ (เมล็ด)
31. เถาสดมีรสขมเย็น ช่วยรักษาริดสีดวงทวาร หรือจะใช้เมล็ดก็ได้ (เถา, เมล็ด)
32. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ (เมล็ด)
33. ช่วยขับปัสสาวะ (ผล, เปลือก, เมล็ด)
34. ช่วยรักษาอาการขัดเบา (อาการเริ่มต้นของทางเดินปัสสาวะอักเสบ) ด้วยการใช้ฟักเขียวนำไปตุ๋นกับปลาใช้รับประทาน (ผล)
35. ช่วยหล่อลื่นอวัยวะเมือก (เมล็ด)
36. น้ำต้มกับรากใช้รักษาโรคหนองในได้ หรือจะใช้เมล็ดหรือไส้ในผลสดของฟักก็ได้ (ผล, ราก, ไส้ในผล, เมล็ด)
37. ช่วยแก้ไตอักเสบ (เมล็ด)
38. ช่วยแก้พิษจากเนื้อสัตว์หรือเนื้อปลา (ผล)
39. ผลและเมล็ดช่วยแก้อาการบวมน้ำ ส่วนเปลือกช่วยบำบัดอาการบวมน้ำ (ผล, เปลือก, ไส้ในผล)
40. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ใบ)
41. ใบช่วยรักษาบาดแผล (ใบ)
42. เถ้าเปลือกนำมาใช้ใส่แผล (เถ้าเปลือก)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

43. ช่วยลดอาการอักเสบ (เมล็ด)
44. ช่วยแก้อาการบวม อักเสบ และมีหนอง (ผล,ใบ, เปลือก, ไส้ในผล)
45. ช่วยรักษาแผลมีหนองตกสะเก็ด ด้วยการใช้เมล็ดที่ตากแห้งและล้างสะอาดแล้วประมาณ 9-30 กรัม นำมาบดเป็นผงหรือต้มกับน้ำ ใช้ทาหรือชะล้าง (เมล็ด)
46. รากช่วยในการถอนพิษ (ราก)
47. ใบช่วยแก้พิษจากการถูกผึ้งต่อย (ใบ)
48. ไส้ในผลสด 30-60 กรัม นำมาต้มหรือคั้นเอาแต่น้ำ ใช้ลบเลือนรอยด่างดำบนในหน้า (ไส้ในผล)

หมายเหตุ : สำหรับวิธีการใช้เปลือกเพื่อใช้เป็นยาแก้ร้อนใน มีอาการคอแห้ง ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้บวม และบำบัดอาการบวมน้ำ ในตำราจีนระบุว่าให้ใช้เปลือกชั้นนอกของผลฟัก นำไปตากแดดให้แห้งแล้วนำมาผสมรวมกับเยื่อหุ้มถั่วแระ, ดอกต้นกก (เต็งซัมฮวย), น้ำตาลกรวด นำมาล้างรอให้สะเด็ดน้ำจนแห้ง แล้วใส่ในหม้อดิน เติมน้ำพอประมาณ ต้มด้วยไฟแรงประมาณ 1 ชั่วโมง เสร็จแล้วกรองเอาแต่น้ำมาแช่ในตู้เย็นเก็บไว้ดื่มเป็นยาแก้อาการ

ประโยชน์ของฟัก

1. ผลฟักนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน เมนูฟัก เช่น ฟักต้มราดกะทิจิ้มน้ำพริก แกงฟักเขียว แกงไก่ใส่ฟัก ต้มจืดฟัก ใส่กระดูกหมู แกงเขียวหวานไก่ฟักเขียว แกงเผ็ด แกงคั่วฟักกระดูกอ่อน แกงเลียงรวมผักใส่ฟัก ฟักเขียวผัดไข่ ฟักผัดไข่ใส่หมูหรือกุ้งแห้ง ฟักเขียวดอง ฟักเชื่อม กวนแยม ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง ขนมฟักเขียว ขนมจันอับสำหรับไหว้ตรุษจีน ฯลฯ
2. ยอดอ่อนสามารถนำมาลวกหรือต้มกับกะทิ ใช้รับประทานคู่กับน้ำพริกได้
3. ใบอ่อนและตาดอกฟักเขียว สามารถนำไปนึ่งหรือใส่แกงจืดเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติได้
4. เมล็ดสามารถใช้รับประทานได้ และยังอุดมไปด้วยน้ำมันและโปรตีน แต่ต้องทำให้สุกก่อนนำมารับประทาน และสำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องระบบขับถ่ายและมีอาการแน่นหน้าอก ไม่ควรรับประทานเมล็ดฟักเขียว
5. ขี้ผึ้งที่หุ้มผลสามารถนำมาใช้ทำเทียนได้

คำสำคัญ : ฟักเขียว

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1765&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology