



เรื่อง ฟักเขียว



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 ฟักจิ้น แฟง ฟักแฟง ฟักหอม ฟักขม (ภาคกลาง), ขี้พั่ว (ภาคใต้), ตังกวย (จีน), ดีหมื่อ ลู่เค้ซ่า (ชาวกะเหรี่ยง), หลู่ชะ (กะเหรี่ยงเชียงใหม่), หลู่สะ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน), หลีกเส่ (กะเหรี่ยงแดง), สบแมง (เมียน), ฟักหม่น ผักข้าว (คนเมืองล้านนา) เป็นต้น

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



เราจะเรียกว่า "แพง" หรือ "ฟักแพง" (ภาพซ้าย) แต่ถ้าเป็นพันธุ์ที่ลักษณะของผลค่อนข้างกลมสีเขียวแก่ ๆ จะเรียกว่า "ฟักหอม" (ภาพขวา) หรือถ้าเป็นพันธุ์ที่รสขมเราจะเรียกว่า "ฟักขม" เป็นต้น (เดชา ศิริภัทร)

สำหรับในบ้านเรานั้นผลฟักเขียวจะนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทคาวและหวาน เช่น ต้ม ผัด แกง หรือทำเป็นขนมหวานในช่วงเทศกาล ใช้บริโภคทั้งแบบดิบและแบบสุก และสามารถบริโภคได้ทั้งผลอ่อนและผลแก่ โดยผลอ่อนจะมีรสชาติที่เข้มข้นกว่าผลแก่ 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



สรรพคุณของฟักเขียว

1. การรับประทานฟักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการโรคมะเร็ง (ผล)
2. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเส้นเลือด ด้วยการใช้น้ำฟักและเปลือกนำมาต้มเป็นชาดื่มแทนน้ำเป็นประจำ (ผล, เปลือก)
3. ผลใช้รับประทานมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ (ผล)
4. ช่วยลดขนาดของเซลล์ไขมัน จากการวิจัยกับหนูทดลองในประเทศจีนพบว่า หนูทดลองมีเซลล์ไขมันที่ลดลงและมีค่าคอเลสเตอรอลความอ้วนต่ำลงด้วย (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. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ (ผล)
14. ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ผล)
15. ช่วยแก้อาการตะครันตะครอหรืออาการครันเนื้อครันตัว สะบัดร้อนสะบัดหนาว เวลาเริ่มจะเป็นไข้หรือคล้ายจะเป็นไข้ (ผล)
16. เมล็ดช่วยรักษาวัณโรค (เมล็ด)
17. ผลช่วยรักษาโรคปอด ส่วนเมล็ดช่วยบำรุงปอด (ผล, เมล็ด)



18. ช่วยรักษาโรคหอบหืด (ผล)
19. นำคั้นจากผลพริกใช้รักษาอาการโรคซั๊ก ด้วยการนำพริกเขียวปอกเปลือกออก เอาแต่เนื้อนำมาคั้นเอาน้ำสด ๆ แล้วใช้ดื่มเป็นประจำ (ผล)
20. รากช่วยแก้ไข้ ส่วนเมล็ดช่วยลดไข้ หากมีไข้สูงให้ใช้เถาสดในการรักษา (เมล็ด, ราก, เถาสด)
21. ช่วยแก้อาการไอ (ผล, เมล็ด)
22. ผลช่วยขับเสมหะ ส่วนเมล็ดช่วยลดเสมหะ (ผล, เมล็ด)
23. พริกเขียวมีฤทธิ์เป็นยาเย็น เหมาะที่จะรับประทานในช่วงอากาศร้อน และช่วยแก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดี (ผล, ใบ, ใ้ในผล)
24. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ คอแห้ง ช่วยทำให้ชุ่มคอ (ผล, ใบ, ราก, เมล็ด, ใ้ในผล)
25. ช่วยแก้ท้องเสีย (ผล, เปลือก)
26. ช่วยแก้โรคบิด (ผล, ใบ)
27. ช่วยแก้อาการอึดแน่นท้อง (ผล)
28. เมล็ดช่วยรักษาลำไส้อักเสบ (เมล็ด)
29. ผลและเมล็ดใช้เป็นยาระบาย (ผล, เมล็ด)
30. เมล็ดหรือน้ำมันจากเมล็ดมีฤทธิ์ช่วยขับพยาธิได้ (เมล็ด)
31. เถาสดมีรสขมเย็น ช่วยรักษาโรคผิวหนัง หรือจะใช้เมล็ดก็ได้ (เถา, เมล็ด)
32. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ (เมล็ด)
33. ช่วยขับปัสสาวะ (ผล, เปลือก, เมล็ด)
34. ช่วยรักษาอาการขัดเบา (อาการเริ่มต้นของทางเดินปัสสาวะอักเสบ) ด้วยการนำพริกเขียวนำไปตุ๋นกับปลาใช้รับประทาน (ผล)
35. ช่วยหล่อลื่นอวัยวะเมือก (เมล็ด)
36. นำต้มกับรากใช้รักษาโรคหนองในได้ หรือจะใช้เมล็ดหรือใ้ในผลสดของพริกก็ได้ (ผล, ราก, ใ้ในผล, เมล็ด)
37. ช่วยแก้ไข้ (เมล็ด)
38. ช่วยแก้พิษจากเนื้อสัตว์หรือเนื้อปลา (ผล)
39. ผลและเมล็ดช่วยแก้การบวม น้ำ ส่วนเปลือกช่วยบำบัดอาการบวม น้ำ (ผล, เปลือก, ใ้ในผล)
40. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ใบ)
41. ใบช่วยรักษาบาดแผล (ใบ)
42. ถ้ำเปลือกนำมาใช้ใส่แผล (ถ้ำเปลือก)



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

หมายเหตุ : สำหรับวิธีการใช้เปลือกเพื่อใช้เป็นยาแก้ร้อนใน มีอาการคอแห้ง ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้บวม และบำบัดอาการบวมในตำรายาจีนระบุว่าให้ใช้เปลือกชั้นนอกของผลพัก นำไปตากแดดให้แห้งแล้วนำมาผสมรวมกับเยื่อหุ้มถั่วแระ, ดอกต้นกก (เต็งชันฮวย), น้ำตาลกรวด นำมาล้างรอให้สะเด็ดน้ำจนแห้ง แล้วใสในหม้อดิน เติมน้ำพอประมาณ ต้มด้วยไฟแรงประมาณ 1 ชั่วโมง เสร็จแล้วกรองเอาแต่น้ำมาแช่ในตู้เย็นเก็บไว้ดื่มเป็นยาแก้อาการ

ประโยชน์ของผัก

1. ผลผักนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน เมนูผัก เช่น ผักต้มราดกะทิจิ้มน้ำพริก แกงผักเขียว แกงไก่ใส่ผัก ต้มจืดผัก ใส่กระดูกหมู แกงเขียวหวานไก่ผักเขียว แกงเผ็ด แกงคั่วผักกระดุกอ่อน แกงเลียงรวมผักใส่ผัก ผักเขียวผัดไข่ ผักผัดไข่ใส่หมูหรือกุ้งแห้ง ผักเขียวดอง ผักเชื่อม กวนแยม ผักเขียวแช่อิ่มแห้ง ขนมผักเขียว ขนมจีนอับสำหรับไหว้ตระกูลจีน ฯลฯ
2. ยอดอ่อนสามารถนำมอลวกหรือต้มกับกะทิ ใช้รับประทานคู่กับน้ำพริกได้
3. ใบอ่อนและตาดอกผักเขียว สามารถนำไปนึ่งหรือใส่แกงจืดเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติได้
4. เมล็ดสามารถใช้รับประทานได้ และยังสามารถนำไปด้วยน้ำมันและโปรตีน แต่ต้องทำให้สุกก่อนนำมารับประทาน และสำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องระบบขับถ่ายและมีอาการแน่นหน้าอก ไม่ควรรับประทานเมล็ดผักเขียว
5. ชีฝิ่งที่หุ้มผลสามารถนำมาใช้ทำเทียนได้

คำสำคัญ : ผักเขียว

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