



## เรื่อง ฟักทอง



### รายละเอียด

ฟักทอง ชื่อสามัญ Pumpkin

ฟักทอง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita moschata* Duchesne จัดอยู่ในวงศ์แตง ([CUCURBITACEAE](#))

ฟักทองแบ่งออกเป็น 2 ตระกูล ตระกูลแรกก็คือ ตระกูลฟักทองอเมริกัน (Pumpkin) ผลใหญ่ เนื้อนุ่ม และตระกูลสควอช (Squash) ซึ่งได้แก่ฟักทองไทยและฟักทองญี่ปุ่น โดยฟักทองไทยนั้น ผิวของผลขณะยังอ่อนจะเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสลับเขียว ผิวมีลักษณะขรุขระเล็กน้อย เปลือกจะแข็ง เนื้อด้านในเป็นสีเหลือง พร้อมด้วยเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่

ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุโซ



เดียม ธาตุแมงกานีส ธาตุเหล็ก ซิงค์ เป็นต้น

ฟักทองยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะฟักทองมีกากใยที่สูงมาก มีแคลอรีและไขมันน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพียงแค่รับประทานฟักทองหนึ่งถ้วยหรือ 3 กรัม จะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น

**ฟักทอง** แม้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มาก แต่การรับประทานอย่างไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้เช่นกัน เนื่องจากฟักทองนั้นมีฤทธิ์อุ่น ไม่เหมาะกับผู้ที่กระเพาะร้อน เช่น ผู้ที่มีอาการกระหายน้ำ ปัสสาวะเหลือง ท้องผูก มีแผลในช่องปาก เหงือกบวมเป็นประจำ เป็นต้น ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรรับประทานฟักทองในปริมาณที่มากเกินไปหรือบ่อยเกินไป แม้กระทั่งในคนปกติเองก็ตาม ก็ไม่ควรรับประทานอย่างไร้สติ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่สบายท้องได้

## ประโยชน์ของฟักทอง

1. ฟักทองมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและความแก่ชรา
2. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพผิวให้เปล่งปลั่งสดใสและช่วยปกป้องผิวไม่ให้เหี่ยวแห้ง
3. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
4. ฟักทองมีส่วนช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย
5. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
6. น้ำมันจากเมล็ดฟักทองมีส่วนช่วยบำรุงประสาท
7. เมล็ดฟักทองช่วยให้อารมณ์ดี เพราะมีสารที่ช่วยในการสร้าง Serotonin ซึ่งมีผลต่ออารมณ์
8. มีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
9. เป็นอาหารที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรืออยากลดความอ้วน เพราะมีไขมันน้อย กากใยสูง
10. ฟักทองมีกรดโปรไบโอติก ซึ่งมีส่วนทำให้เซลล์มะเร็งอ่อนแอลง
11. มีส่วนช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
12. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหัวใจ
13. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณข้อเข่า บั้นเอว
14. มีส่วนช่วยป้องกันโรคผิวหนัง
15. เปลือกฟักทองมีคุณสมบัติในการกระตุ้นการหลั่งอินซูลินในร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
16. ช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังออกกำลังกายหรือหลังจากร่างกายทำงานอย่างหนัก และทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อย่างเต็มประสิทธิภาพ

17. รากผักทองนำมาต้มกับน้ำดื่มช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ
18. ฟังทอกจัดว่ามีกากใยอาหารสูง ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับถ่าย
19. ฟักทองมีฤทธิ์อุ่นซึ่งจะช่วยย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ
21. มีส่วนช่วยในการขับปัสสาวะ
22. ช่วยป้องกันการเกิดโรคนี้
23. ช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากขยายใหญ่มากขึ้น
24. ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จากลูกอัณฑะให้อยู่ในระดับปกติ
25. ช่วยขับพยาธิตัวตืด โดยนำเมล็ดฟักทองประมาณ 50 กรัม นำมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำตาล นม และเติมน้ำลงไปจนได้ประมาณ 500 มิลลิลิตร แล้วนำมาแบ่งรับประทานเป็น 3 ครั้ง ทุก ๆ 2 ชั่วโมง
26. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง
27. รากผักทองเมื่อนำมาต้มดื่มจะช่วยถอนพิษจากแมลงกัดต่อย ถอนพิษของพิษได้
28. เยื่อกลางของผลฟักทอง สามารถนำมาใช้พอกแผล แก้อาการฟกช้ำ อาการปวดและอักเสบได้
29. ใช้รับประทานเป็นอาหารว่าง อย่างน้ำฟักทองคั้นสด พายฟักทอง
30. นำมาใช้ในการประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย เช่น ซุปฟักทอง แกง กินกับน้ำพริก เป็นต้น

คำสำคัญ : ฟักทอง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1766&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1766&code_db=610010&code_type=01)