

## เรื่อง แดงกวา



### รายละเอียด

แตงกวา (Cucumber) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเถา ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียก แตงร้าน, แตงข้าง, แตงขี้ควาย หรือแตงขี้ไก่ ส่วนชาวเขมรเรียก ตาเสาะ, แตงฮัม, แตงเหิน, แตงยาง หรือแตงปี เป็นต้น ซึ่งพืชสมุนไพรอย่างแตงกวานั้นมีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศอินเดีย ส่วนประเทศไทยเราก็นิยมปลูกแตงกวาเช่นกัน เรียกได้ว่าปลูกกันเป็นอาชีพเลยทีเดียว เนื่องจากเป็นพืชที่ได้รับความนิยมนำมารับประทานกัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องเคียงแก้เลี่ยนอยู่ในเมนูต่างๆ หรือนำมารับประทานคู่กับน้ำพริกก็อร่อย หรือนำมาใช้ประโยชน์ในการบำรุงผิวพรรณก็เยี่ยม แถมยังเป็นพืชผักที่สามารถปลูกได้ง่าย รวมทั้งให้ผลผลิตเร็ว และเก็บรักษาก็ง่ายกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ด้วย

### ลักษณะทั่วไปของแตงกวา

สำหรับต้นแตงกวานั้นเป็นพืชล้มลุก ที่มีรากแก้วและรากแขนงอยู่มาก โดยสามารถแผ่และหยั่งลึกได้ถึง 1 เมตรเลยทีเดียว ซึ่งลำต้นนั้นเป็นเถาเลื้อยยาวประมาณ 2 – 3 เมตร โดยหนดตรงบริเวณข้อจะช่วยยึดเกาะลำต้นไว้ ส่วนใบนั้นมีมุมใบอยู่ประมาณ 3 – 5 มุม ปลายแหลม มีขนหยาบขึ้นอยู่ และดอกของแตงกวาจะมีกลีบดอกอยู่ 5 กลีบ มีสีเหลือง และผลจะเป็นทรงกลมยาว โดยมีความยาวระหว่าง 5 – 40 เซนติเมตร ภายในผล

ของแตงกวาจะมีเมล็ดอยู่มากมาย

### ประโยชน์และสรรพคุณของแตงกวา

ใบ - ให้แก้อาการท้องเฟ้อ และช่วยทำให้อาเจียน ให้รสฝื่อน

ลูก - ช่วยแก้โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ใช้น้ำที่คั้นจากผลในการลอกฝ้า นำมาพอกแก้อักเสบ ช่วยทำให้ผิวอ่อนนุ่มขึ้น รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ และเป็นยาระบาย ช่วยบำรุงธาตุ ผลแก่ให้คว้านเอาเมล็ดออก แล้วใส่สารส้มแทน นำไปย่างไฟให้สุก แล้วคั้นเอาน้ำกินเพื่อขับนิ่ว และแก้ขัดเบา ให้รสเย็น

เมล็ด - ช่วยในการขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย แต่จะแผลงกับโรคปวดตามข้อต่างๆ ให้รสมันเย็น

ราก - ช่วยป้องกันการขาดวิตามินบี 1 และช่วยขับปัสสาวะ ให้รสเย็น

ซึ่งแตงกวานั้นนับได้ว่าเป็นพืชผักที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเลยทีเดียว โดยจะเห็นได้จากอาหารประเภทต่างๆ ที่มักจะมีแตงกวาเป็นส่วนประกอบอยู่ในจานอาหาร นอกจากนี้ ในแตงกวายังมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 96 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ซึ่งช่วยในการดับกระหายได้เป็นอย่างดี แถมยังเพิ่มความชุ่มชื้นและช่วยขจัดของเสียในร่างกายออกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ควรรับประทานแตงกวาทุกวันหรือบ่อยเกินไป เนื่องจากในแตงกวามีสารยูริกอยู่ หากร่างกายสะสมเข้าไปทุกวันและขับออกไม่ทันอาจทำให้เกิดโรคเกาต์หรือโรคเกี่ยวกับข้อได้

คำสำคัญ : แตงกวา

ที่มา : [www.samunpri.com/](http://www.samunpri.com/)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1507&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1507&code_db=610010&code_type=01)