



เรื่อง ถั่วฝักยาว



รายละเอียด

ถั่วฝักยาว (Cow Pea, Chinese Long Bean) เป็นพืชผักสมุนไพรจำพวกเถา ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลางเรียก ถั่วนา, ถั่วขาว หรือถั่วฝักยาว ส่วนภาคเหนือเรียก ถั่วหลา, ถั่วปี หรือถั่วดอก เป็นต้น ซึ่งถั่วฝักยาวนี้มีแหล่งกำเนิดอยู่ในประเทศอินเดียและจีน เรียกว่าเป็นพืชผักสมุนไพรที่ชาวเอเชียเรานิยมนำมาประกอบอาหารรับประทานกันเป็นอย่างมากชนิดหนึ่งเลยก็ว่าได้ และในถั่วฝักยาวนี้ก็ยังคงอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์เราหลากหลายชนิดเลยทีเดียว เช่น ธาตุเหล็ก, ฟอสฟอรัส, แมกนีเซียม, โพแทสเซียม, วิตามินเอ, วิตามินบี, วิตามินซี, โฟเลต, แอมกานีส ฯลฯ

ลักษณะทั่วไปของถั่วฝักยาว

สำหรับต้นถั่วฝักยาวนั้นจัดเป็นไม้เถาเลื้อย มีอายุแค่เพียง 1 ปี โดยมีลำต้นบิดเลื้อยพันยาวประมาณ 2 – 4 เมตร โดยรากสามารถเจริญเติบโตได้ดี ส่วนใบนั้นเป็นใบประกอบอย่างขนนก และมีใบย่อยอยู่ 3 ใบ และดอกของถั่วฝักยาวจะออกดอกเป็นช่อแบบกระจุกจะออกมาทางตาข้าง พร้อมทั้งมีดอกย่อยสีฟ้าหรือสีเหลือง ส่วนฝักอ่อนของถั่วฝักยาวจะพอมๆ สิบๆ แต่เมื่อเป็นฝักแก่จะโป่งพองออก ภายในมีเมล็ดกลมๆ รูปทรงกระบอกอยู่ประมาณ 10 – 30 เมล็ด มีหลากหลายสีต่างๆ อาทิ สีขาว, ดำ, น้ำตาล, ครีมอมแดง หรือน้ำตาล เป็นต้น



ประโยชน์และสรรพคุณของถั่วฝักยาว

ใบ – ช่วยแก้โรคปัสสาวะพิการ และแก้โรคหนองใน ให้รสฝื่อน

เปลือกฝัก – ช่วยรักษาแผลที่เต้านม ช่วยในการระงับอาการปวด รวมทั้งช่วยแก้อาการปวดเอว และแก้
อาการบวมหน้า ให้รสฝาดหวาน

เมล็ด – ช่วยแก้อาการขัดปัสสาวะ แก้อาการตกขาว รวมทั้งช่วยแก้การอาเจียน แก้โรคบิด ตลอดจนช่วยบำรุง
ม้ามและไต ให้รสหวานมัน

ราก – ช่วยแก้โรคหนองใน แก้โรคบิด ช่วยให้เจริญอาหาร ตลอดจนช่วยบำรุงม้าม และนำมาตำสำหรับพอกฝี
ให้รสฝื่อนมัน

นอกจากนี้ถั่วฝักยาวยังจัดเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญ และใช้ในอุตสาหกรรมการบรรจุกระป๋องและแช่แข็งอีก
ด้วย ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่นิยมนำมารับประทานทั้งแบบสดและสุก เนื่องจากเป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
และยังหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไปอีกด้วย

คำสำคัญ : ถั่วฝักยาว

ที่มา : www.samunpri.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1510&code_db=610010&code_type=01