

เรื่อง ถั่วพู



รายละเอียด

ถั่วพู (Winged Bean, Manila Pea, Goa Bean, Four-angled Bean) เป็นพืชจำพวกเถาที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ถั่วพูตะขาบ, ถั่วพูจีน, หรือถั่วพูใหญ่ เป็นต้น ซึ่งถั่วพุนั้นนับเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยนิยมนำฝักอ่อนมาบริโภคกันมากเลยทีเดียว เป็นพืชในเขตร้อน มีแหล่งกำเนิดอยู่ในไทย, พม่า, ลาว, ฟิลิปปินส์, อินเดีย, และปาปัวนิวกินี และขณะนี้ในรัฐฟลอริดาของสหรัฐอเมริกาก็ได้นำถั่วพูนี้ไปปลูกด้วย

ลักษณะทั่วไปของถั่วพู

สำหรับต้นถั่วพุนั้นจัดเป็นไม้เลื้อยที่มีลำต้นเลื้อยพัน ซึ่งแม้ต้นจะแก่แต่ก็ไม่ปรากฏเนื้อไม้ โดยลำต้นจะมีสีเขียวแกมม่วง ส่วนรากที่อยู่ใต้ดินจะมีปม นับเป็นพืชที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ง่ายเรียกว่าในดินทุกชนิดเลยก็ว่าได้ จะยกเว้นอยู่หน้อยก็ตรงที่ในดินซึ่งมีน้ำท่วมขังอยู่ และสามารถขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะกล้าหรือเพาะเมล็ด ส่วนใบของถั่วพุนั้นจะเป็นใบประกอบแบบขนนกออกแบบเรียงสลับกัน บริเวณโคนกลมเบี้ยวๆ ส่วนปลายแหลม โดยมีดอกออกเป็นช่อกระจะอยู่ตามซอกใบ ซึ่งในแต่ละช่อจะมีดอกอยู่ 3 – 12 ดอก กลีบดอกมีสีม่วงแดง หรือขาว และฝักถั่วพุนั้นเป็นรูปขอบขนานสีเขียว, เหลือง หรือม่วง ภายในมีเมล็ดหลายต่างๆ หลากสี

ลายขนาด แต่ส่วนมากจะเป็นสีน้ำตาลมีอยู่ประมาณ 8 – 20 เมล็ด

ประโยชน์และสรรพคุณของถั่วพู

ใบ – ช่วยลดพวกรดไขมันประเภทอิ่มตัว และช่วยในการย่อยอาหารในกระเพาะ ให้ไขมัน

ฝัก – ช่วยในการบำรุงกำลัง และแก้อาการร้อนในให้หอบ ให้ไขมันเย็น

ราก – ช่วยแก้อาการปวดหรือมวนท้อง ให้รสขมขึ้นเล็กน้อย

หัว – ช่วยแก้อาการร้อนในและกระหายน้ำ รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส และแก้อาการอ่อนเพลีย แก้ไข้กาฬ ช่วยบำรุงกำลัง ให้ไขมันเย็นชุ่มชื้น

ดังนั้น ถั่วพูจึงเป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าและประโยชน์มากมายเป็นอย่างยิ่ง โดยมักจะนำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก ใส่ลงในทอดมัน หรือยำ และแกงต่างๆ รวมทั้งเป็นผักกินแกล้มกับขนมจีนด้วย ถ้ามะลัดถั่วพูก็ยังสามารถนำมาคว่ำรับประทานได้ดีอีกด้วย เนื่องจากมีคุณค่าสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

คำสำคัญ : ถั่วพู

ที่มา : www.samunpri.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1511&code_db=610010&code_type=01