



## เรื่อง ถั่วเหลือง



### รายละเอียด

ถั่วเหลือง (Soya Bean, Soybean) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเถา ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียก ถั่วหนัง, ถั่วเนา, ถั่วพระเหลือง หรือถั่วระ เป็นต้น ซึ่งถั่วเหลืองนั้นถือได้ว่าเป็นพืชที่มีความสำคัญชนิดหนึ่งของโลกกันเลยทีเดียว เนื่องจากเป็นพืชที่ถือกำเนิดและรู้จักกันมาอย่างยาวนานประมาณกว่า 4,700 ปีเลยทีเดียว โดยมีแหล่งกำเนิดอยู่ในประเทศจีน ส่วนของไทยเรานิยมปลูกมากทางภาคเหนือและภาคกลางตอนบน

### ลักษณะทั่วไปของถั่วเหลือง

สำหรับต้นถั่วเหลืองนั้นจัดเป็นไม้พุ่มที่มีลำต้นตรง โดยมีความสูงของลำต้นประมาณ 30-150 เซนติเมตร มีขนขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วลำต้น ทั้งนี้ ความสูงของลำต้นจะขึ้นอยู่กับดินที่ปลูกว่ามีความอุดมสมบูรณ์เพียงใด รวมทั้งความชื้นและฤดูที่ทำการเพาะปลูกเป็นสำคัญด้วย โดยมีทั้งชนิดที่ทอดยอดและไม่ทอดยอด ซึ่งเมื่อเมล็ดฝักแก่ ต้นก็จะตายตามไปด้วย ส่วนรากของต้นถั่วเหลืองนั้นจะเป็นรากแก้ว ส่วนใบนั้นจะเป็นใบประกอบลักษณะแบบนิ้วมือ รูปทรงไข่บริเวณปลายแหลม ลักษณะของใบจะค่อนข้างหนา และดอกจะมีสีม่วงหรือขาวออกเป็นช่อแบบกระจะ ซึ่งฝักของถั่วเหลืองจะมีขนสีเทาหรือน้ำตาลขึ้นปกคลุมอยู่ โดยออกเป็นกลุ่ม ในกลุ่มหนึ่งจะมีอยู่ 2-10 ฝัก ภายในมีเมล็ดอยู่ 1-5 เมล็ด เมื่อฝักอ่อนเป็นสีเขียว แต่หากฝักแก่หรือสุกแล้วจะเป็นสีน้ำตาล และเมล็ดจะมี



สีเหลืองเป็นรูปทรงกลม รี หรืออาจยาวก็ได้ โดยมีตาที่ค่อนข้างลึกเป็นสีน้ำตาลอ่อนอยู่

### ประโยชน์และสรรพคุณของถั่วเหลือง

ใบ – ใช้ในการห้ามเลือด หรือนำมาตำพอกแก้งูกัด ให้รสเผื่อน

ดอก – ใช้สำหรับแก้โรคต่อกระຈก ให้รสเย็น

เมล็ด – ช่วยในการบำรุงร่างกาย ช่วยในการระบายอุจจาระ บำรุงม้าม รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ และรักษาแผลหนองอักเสบ ตลอดจนใช้ในการห้ามเลือด และแก้โรคบิด ให้รสมัน

เปลือกเมล็ด – ช่วยรักษาอาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยในการบำรุงเลือด ให้รสฝาดมัน

สำหรับถั่วเหลืองนั้นนับว่ามีคุณค่าทางอาหารสูงสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย รวมทั้งมะเร็งหลายชนิด มักนิยมนำมาบดคั้นกรองเป็นน้ำนมถั่วเหลืองรับประทาน หรือทำเป็นเต้าหู้ ซึ่งเป็นแหล่งของไขมันและโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ ไม่ควรดื่มมากเกินไปเพราะมีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งเต้านมขึ้นได้

คำสำคัญ : ถั่วเหลือง

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=1513&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1513&code_db=610010&code_type=01)