

เรื่อง ฟักแม้ว



รายละเอียด

ฟักแม้ว หรือ มะระหวาน ภาษาอังกฤษ ชาโยเต้ (Chayote)

ฟักแม้ว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sechium edule* (Jacq) Swartz. จัดเป็นไม้เถาที่อยู่ในวงศ์ [CUCURBITACEAE](#)

ฟักแม้ว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะระแม้ว มะระหวาน มะเขือเครือ มะเขือฝรั่ง มะระญี่ปุ่น ฟักญี่ปุ่น มะเขือนายก บ่าเขือเครือ ฟักมั่ง แดงกะเหรี่ยง เป็นต้น

ลักษณะของฟักแม้ว

- **ต้นฟักแม้ว หรือ ต้นมะระหวาน** มีถิ่นกำเนิดในทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโกและแถบอเมริกากลาง ซึ่งในปัจจุบันมีการเพาะปลูกอยู่ทั่วโลก โดยสันนิษฐานกันว่าการนำเข้ามาปลูกในไทยโดยหมอสอนศาสนา และให้ชาวบ้านปลูกครั้งแรกที่จังหวัดแพร่ แต่ในปัจจุบันจะเพาะปลูกฟักแม้วกันมากในจังหวัดเลย เพชร

บุรณ และจังหวัดทางภาคเหนืออย่างเชียงราย โดยจัดเป็นเถาไม้เลื้อย ลักษณะทั่วไปจะคล้ายกับพืชที่อยู่ในตระกูลแตง แต่มีลักษณะหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น ลักษณะของลำต้น ใบ ยอด และมีมือจับ คล้ายต้นแตงกวาผสมพริกเขียว มีระบบรากสะสมขนาดใหญ่ ลำต้นพริกแก้วมีลักษณะเป็นเหลี่ยม เจริญเป็นเถา มีความยาวประมาณ 15-30 ฟุต มีเถาแขนง 3-5 เถา มีมือเกาะเจริญที่ข้อ

- **ใบพริกแก้ว** หรือ **ใบมะระหวาน** ขอบใบมีลักษณะเป็นเหลี่ยม 3-5 เหลี่ยม มีความยาวประมาณ 8-15 เซนติเมตร ลักษณะคล้ายใบตำลึงแต่มีขนาดใหญ่กว่า ใบมีขนระคายทั้งด้านบนและด้านล่าง
- **ดอกพริกแก้ว** หรือ **ดอกมะระหวาน** มีสีขาวปนเขียว ดอกจะเกิดตามข้อระหว่างต้นกับก้านใบ ออกดอกเป็นช่อ ดอกเป็นประเภทไม่สมบูรณ์เพศ หรือดอกตัวผู้และดอกตัวเมียจะอยู่คนละดอก แต่อยู่ในต้นเดียวกัน
- **ผลพริกแก้ว** หรือ **ผลมะระหวาน** เป็นผลเดี่ยว ลักษณะเป็นทรงกลมยาว ผลมีสีเขียวอ่อน รูปร่างคล้ายลูกแพร์ ผลมีความยาวประมาณ 7-20 เซนติเมตรและกว้างประมาณ 5-15 เซนติเมตร หนึ่งผลมีน้ำหนักราว 200-400 กรัม รสเย็น เนื้อผลมีรสหวาน รสคล้ายกับฝรั่งปนแตงกวา

สรรพคุณของพริกแก้ว

1. ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ด้วยการรับประทานผลและใบมาดองเป็นยาไว้กิน (ผล, ใบ)
2. น้ำต้มใบและผลนำมาใช้ในการรักษาอาการเส้นเลือดแข็งตัวได้ (ผล, ใบ)
3. มะระหวานช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการต้มน้ำที่ต้มจากผลและใบพริกแก้ว (ผล, ใบ)
4. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ผล, ใบ)
5. ยอดพริกแก้วช่วยในการขับถ่าย ทำให้ถ่ายได้สะดวกขึ้น จึงป้องกันอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี (ใบ)
6. ผลและใบพริกแก้วนำมาใช้ดองเป็นยาช่วยขับปัสสาวะ (ผล, ใบ)
7. น้ำต้มใบและผลพริกแก้วช่วยคลายเครียด (ผล, ใบ)
8. ช่วยแก้อาการอักเสบด้วยการรับประทานผลและใบมาดองเป็นยาไว้กิน (ผล, ใบ)

ประโยชน์ของพริกแก้ว

1. พริกแก้วเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระมากมายที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้
2. ผลพริกแก้วมีโพเลตสูง ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากสำหรับทารกในครรภ์ เพราะช่วยป้องกันการพิการของทารกแต่กำเนิด (ผล)

3. ยอดอ่อนและผลอ่อนสามารถใช้รับประทานได้ แตมยังประกอบไปด้วยวิตามินและกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด เช่น แคลเซียมที่มีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
4. ผลสามารถนำมาหั่นเป็นฝอยหรือสไลซ์เป็นแผ่นใช้ผัดกับไข่ได้ หรือใช้ผัดกับน้ำมัน หรือจะนำมาตำสับตำให้แทนมะละกอได้ เพราะมีเนื้อกรอบหวาน
5. **เมนูผักแม้ว** ยอดอ่อนผักแม้วสามารถนำมาต้มกินกับน้ำพริก ใช้ทำต้มจืด แกงเลียง ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดกับหมู ผัดน้ำมันหอย ลาบ ยำยอดผักแม้ว แต่ส่วนใหญ่แล้วจะนำมาผัดน้ำมันหอย
6. รากผักแม้วส่วนใหญ่แล้วจะประกอบด้วยแป้ง สามารถนำมาใช้ต้มหรือผัดเพื่อรับประทานได้
7. ปกติแล้วจะนิยมใช้ส่วนของผล ใบ และรากเพื่อประกอบอาหาร แต่ลำต้นและเมล็ดก็สามารถรับประทานได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่เป็นที่นิยม
8. รากผักแม้วสามารถนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้

คำสำคัญ : ผักแม้ว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1767&code_db=610010&code_type=01