

## เรื่อง ถั่วเขียว



### รายละเอียด

ถั่วเขียว (Green Bean) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกต้นล้มลุก ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียก ถั่วมูม ส่วนภาคกลางเรียก ถั่วทอง หรือถั่วเขียว และเชียงใหม่เรียก ถั่วจิม เป็นต้น ซึ่งถั่วเขียวนี้จัดเป็นพืชในตระกูลถั่ว โดยเปลือกนอกจะมีสีเขียวต่างจากเนื้อเมล็ดข้างในที่มีสีเหลือง เป็นพืชที่ปลูกงอกง่ายแต่มีวงจรชีวิตสั้น ซึ่งมีแหล่งกำเนิดอยู่ในเอเชียกลางและอินเดีย โดยในประเทศไทยเราได้มีการศึกษาและพบถั่วเขียวในถ้ำผี จังหวัดแม่ฮ่องสอน สมัยหินกลาง อายุประมาณ 10,000 ปีเลยทีเดียว จึงนับเป็นพืชที่มีมาหลายชั่วอายุคนแล้ว

### ลักษณะทั่วไปของถั่วเขียว

สำหรับต้นถั่วเขียวนั้นเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุสั้น (โดยเฉลี่ย 1 ปี) โดยมีลำต้นสูงประมาณ 20 – 120 เซนติเมตร ซึ่งลำต้นจะเป็นทรงพุ่มและแตกแขนงบริเวณส่วนกลางและโคนของถั่วเขียว สามารถปลูกขึ้นได้ดีแบบ

ตลอดปี จัดเป็นพืชที่ทนความแล้งได้สูง ส่วนใบนั้นจะเป็นใบเดี่ยวออกแบบตรงกันข้าม มีใบย่อย 3 ใบ ออกเรียงสลับบนลำต้น เป็นรูปทรงไข่ และมีขนขึ้นปกคลุมอยู่ และดอกนั้นจะออกเป็นช่อๆ แบบกระจจะตามมุมใบ โดยมีใบย่อยขึ้นหนาแน่น กลีบดอกสีขาว, ม่วง หรือเหลือง โดยฝักของถั่วเขียวนั้นจะมีรูปทรงกลมยาว บริเวณปลายโค้งงอหน่อยๆ ฝักอ่อนจะมีสีขาว, ดำ หรือน้ำตาล ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของถั่วเขียวเป็นหลัก ถ้าเป็นฝักแก่จะเป็นสีเขียว และใน 1 ฝักจะมีปริมาณเมล็ดอยู่สัก 10 – 15 เมล็ด และเมล็ดจะมีตาเมล็ดหรือรอยอยู่ทางด้านเว้าของตัวเมล็ดสีขาวๆ เรียกว่าไฮลัม

### ประโยชน์และสรรพคุณของถั่วเขียว

เมล็ด - ช่วยในการขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน ช่วยบำรุงร่างกาย รวมทั้งแก้อาการเหน็บชา และนำมาพอกช่วยในการสมานบาดแผล หรือพอกเพื่อปมฝีหนอง ตลอดจนแก้ไข้ร้อนเพ็ช ไข้หวัดใหญ่ แก้ไขข้ออักเสบ เสริมฮอร์โมนกระดูก และช่วยในการบำรุงข้อต่างๆ ในร่างกาย ให้รสมัน

เปลือกเมล็ด - ช่วยแก้อาการร้อนใน และใช้ต้มนำมาพอกแก้พิษจากฝีต่างๆ ให้รสจืดเย็น

จะเห็นได้ว่าถั่วเขียวนั้นมีประโยชน์มากมายต่อร่างกายเราเป็นอย่างมาก โดยส่วนใหญ่มักนำไปต้มรับประทานเป็นอาหารหวาน หรืออาจตัดแปลงนำไปต้มผสมรวมกับขนมหวานหรือสมุนไพรชนิดอื่นก็ได้ เรียกว่าอร่อยเต็มๆแถมยังได้คุณค่าด้วย

คำสำคัญ : ถั่วเขียว

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=1508&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1508&code_db=610010&code_type=01)