

เรื่อง แดงกวา



รายละเอียด

แตงกวา ชื่อสามัญ Cucumber

แตงกวา ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucumis sativus L. จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

แตงกวา มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แตงขี้ไก่ แตงขี้ควาย แตงข้าง แตงปี แตงร้าน (ภาคเป็น) เป็นต้น

ลักษณะของแตงกวา

ต้นแตงกวา มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ในบ้านเราก็นิยมปลูกแตงกวาเป็นอาชีพ เนื่องจากเป็นผักที่ปลูกง่าย ให้ผลผลิตเร็ว การเก็บรักษาง่ายกว่าผักชนิดอื่น ๆ โดยแตงกวานั้นจัดเป็นพืชล้มลุก มีรากแก้วและรากแขนงจำนวนมาก สามารถแผ่กว้างและหยั่งลึกได้มากถึง 1 เมตร ลำต้นเป็นเถาเลื้อยยาว 2-3 เมตร (ด้วยเหตุนี้จึงนิยมปลูกขึ้นค้างเพื่อประหยัดเนื้อที่ในการปลูกและง่ายต่อการเก็บเกี่ยว) มีช่อยาว 10 ถึง 20 เซนติเมตร และหมวดบริเวณข้อช่วยเกาะยึดลำต้น

ใบแตงกวา ก้านใบยาว 5 -15 เซนติเมตร มีมุมใบ 3 ถึง 5 มุม ปลายใบแหลม ทั้งลำต้นและใบมีขนหยาบ

ดอกแตงกวา ลักษณะดอกแตงกวามีกลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบ ดอกตัวเมียมีลูกแตงกวาเล็ก ๆ ติดมาด้วย

ส่วนดอกตัวผู้สังเกตุที่ด้านหน้าดอกมีเกสรยื่นออกเล็กน้อยและไม่มีลูกเล็ก ๆ ติดที่โคนดอก ผลแดงกว่ามีลักษณะกลมยาวทรงกระบอก ความยาวตั้งแต่ 5-40 เซนติเมตร ใสภายในผลประกอบด้วยเมล็ดมากมาย

สรรพคุณของแตงกวา

1. แตงกวามีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
2. ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย
3. แตงกวามีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ
4. ผลและเมล็ดอ่อนมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านมะเร็ง
5. ช่วยลดความดันโลหิต (เถาแตงกวา)
6. ช่วยรักษาสมดุลต่าง ๆ ในร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ระดับภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสุขภาพดี
7. ช่วยควบคุมระดับความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย (โพแทสเซียม, แมงกานีส)
8. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหมุนเวียนเลือด (แมกนีเซียม)
9. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท เพิ่มความจำ (ผล, เมล็ดอ่อน)ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ (ผล, เมล็ด)
10. เส้นใยอาหารจากแตงกวาช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้พลังงานต่ำ เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
11. ช่วยแก้ไข้ (น้ำแตงกวา) ช่วยแก้อาการเจ็บคอ โดยใช้น้ำคั้นจากผลแตงกวานามากล้วยคอกอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งจะช่วยทำให้อาการดีขึ้น
12. ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ (น้ำแตงกวา)
13. ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร (น้ำแตงกวา)
14. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก
15. ช่วยแก้อาการท้องเสีย บิด (ใบแตงกวา)
16. น้ำคั้นจากแตงกวามีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ
17. ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารในร่างกาย
18. น้ำแตงกวามีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ
19. ช่วยลดอาการบวมหน้า
20. จากผลงานวิจัยพบว่าแตงกวามีฤทธิ์ฆ่าเชื้ออ่อน ๆ ในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย กระตุ้นลำไส้เล็กและมดลูกให้หดตัว กระตุ้นการสร้างแบคทีเรีย ยับยั้งไทรอยด์เป็นพิษ ต่อ

ด้านการกลายพันธุ์ ด้านการเจริญเติบโตของเนื้องอก ช่วยฆ่าพยาธิ กระตุ้นการสร้าง interferon ช่วยไล่แมลง

ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ลบรอยแผลเป็น เป็นต้น

21. แดงกวาอุดมไปด้วยสารสำคัญหลายชนิดที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผิวที่ดี และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ที่ให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติหรือ Natural

Moisturizing Factors (NMFs) และยังมีกรดอะมิโนซิสทีน (Cystine) และเมไธโอนีน (Methionine) ที่ช่วยทำให้เกิดความยืดหยุ่นแก่ผิวหนัง

22. แดงกวามีสารแอนโทแซนทิน (Anthoxanthins) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่าและช่วยด้านเชื้อโรคได้ การดื่มนำคั้นจากแดงกวาเป็นประจำก็จะ

ช่วยบำรุงเส้นผม เล็บและผิวหนังได้เป็นอย่างดี และยังช่วยชะลอวัยให้เส้นผม แก้ปัญหาผมบางได้อีกด้วย แดงกวานิยมนำมารับประทานเป็นผักเคียงกับน้ำพริก อาหารจาน

เดียว ฯลฯ ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยแก้เสียนในอาหารจานเดียว

ประโยชน์ของแดงกวา

1. ในปัจจุบันมีการใช้น้ำแดงกวานำไปผสมในเครื่องสำอางต่าง ๆ อย่างเช่น ครีมล้างหน้า เจลล้างหน้า สบู่ล้างหน้า ครีมแดงกวา ครีมบำรุงผิว ครีมลดริ้วรอย ครีมกันแดด โลชั่น เพื่อช่วยป้องกันผิวแห้งกร้าน ช่วยในการสมานผิว ทำให้ผิวดูมีน้ำมีนวล เป็นต้น

2. เมนูแดงกวา เช่น ยำแดงกวาไข่ต้ม ต้มจืดแดงกวายัดไส้ ตำแดง ยำแดงกวาปลาทูน่า ปลาแดงกวาหมูย่าง แดงกวาผัดไข่ แดงกวาดอง ฯลฯ

3. ทรีตเมนต์จากแดงกวาช่วยลดรอยเหี่ยวย่น ลดสิว ลดจุดด่างดำ ช่วยบำรุงทำให้ผิวหนังอ่อนเยาว์ เพิ่มความชุ่มชื้น ไม่ทำให้หน้ามัน ทำให้ผิวขาวใส ช่วยบำรุงดวงตา แก้ปัญหาขอบตาคั่ว ตาบวม บำรุงเส้นผม ป้องกันผมเสีย ฯลฯ

แดงกวาเป็นผักที่ได้รับความนิยมมาก นิยมนำมารับประทานเคียงกับน้ำพริกต่าง ๆ ลาบ อาหารจานเดียวอย่างข้าวผัด ข้าวมันไก่ หมูแดง หมูกรอบ สลัดผัก ก็จะมีแดงกวาประกอบอยู่ด้วยเสมอ เพราะเป็นผักที่มีน้ำมาก จึงช่วยในการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี และยังช่วยแก้เสียนในอาหารได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

คำสำคัญ : แดงกวา

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1632&code_db=610010&code_type=01