

มะระหวาน อาหารมากคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

มะระหวาน อาหารมากคุณค่า



มะระหวาน หรือผักแว่น บ้างก็เรียก มะเขือเครือ มะเขือแก้ว แตงกะเหรียง
นี้มีวิตามินซีป้องกันเลือดออกตามไรฟัน มีแคลเซียม บำรุงกระดูกและฟัน และฟอสฟอรัส
ก็ดีต่อกระดูกและฟันเช่นเดียวกัน และยังมีใยอาหารที่ย่อยง่ายช่วยให้ขับถ่ายสะดวก มะระหวาน
นอกจากผลที่กินได้แล้ว ยอดอ่อนก็สามารถกินได้ด้วย

ก่อนหน้านี้มะระหวานหากินไม่ได้ง่าย ๆ เพราะว่าเป็นพืชที่ปลูกอยู่ทางเหนือแถบเชียงใหม่ เพชรบูรณ์
เพราะเป็นพืชที่ชอบอากาศหนาวเย็น และดินร่วนระบายน้ำได้ดี
แต่ตอนนี้เนื่องจากมะระหวานเป็นพืชที่ได้รับความนิยมมาก เพราะรสชาติหวานอร่อย ไม่ขมนำไปแปรรูป
ใส่น้ำมันหอย ผักใส่ไข่ แกงจืด แกงแค หรือต้มกินกับน้ำพริกได้ทุกชนิด มะระหวานจึงหาซื้อได้ง่ายขึ้น

ต้นมะระหวานมีลักษณะเป็นไม้เลื้อย มีหนวดหรือมือจับ งอกออกมาข้างก้านใบหยาบมละ 2-4 เส้น
รากขยายออกตามอายุ เพื่อเก็บสะสมอาหาร ใบมี 5 แฉก คลายใบต่ำลิ่งแต่ใหญ่กว่า และผิวขรุขระ
ภายในมีเนื้อและมีเมล็ดเพียง 1 เมล็ด ขยายพันธุ์โดยไซผล และเก็บเกี่ยวสวนขยายพันธุ์ในฤดูหนาว
ฤดูกาลที่เก็บเกี่ยวได้มากคือ ระหว่างเดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์ **ส่วนที่ให้อาหารทางยาคือสวนผลนี้เอง**
ที่มีทั้งวิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส



ขอบคุณที่มา .. สยามดารา