

## ฟักทอง เต็มเปี่ยมด้วยประโยชน์

🕒 นำเสนอเมื่อ 17 ก.ย. 2553

หนึ่งในพืชสีเหลืองที่เรามักจะเห็นคนนำมาประกอบอาหารอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "ฟักทอง" นั่นเอง เพราะ "ฟักทอง" สามารถประกอบอาหารคาว-หวานได้สารพัดเมนู จึงไม่แปลกที่ "ฟักทอง" จะเป็นอาหารจานโปรดของใครหลายคน

แล้วรู้ไหมคะว่า "ฟักทอง" นอกจากอร่อยแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาอีกต่างหาก เอ้า...ถ้ายังไม่ทราบวันนี้เราขอเอาใจคนรัก "ฟักทอง" ด้วยการนำเรื่องราวประโยชน์ของ "ฟักทอง" มาเสิร์ฟถึงมือคุณเลยคะ

ฟักทอง เป็นพืชตระกูลมะระ ชนิดไม้เถาขนาดใหญ่ ผิวมีลักษณะขรุขระ เนื้อในสีเหลืองนึ่ง มีเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่ ซึ่งแต่ละส่วนของ "ฟักทอง" มีสรรพคุณทางมากมาย คือ

**เนื้อฟักทอง** มีวิตามินเอสูง รวมทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และที่ลืมไปไม่ได้เลยก็คือ "เบต้าแคโรทีน" ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง สามารถช่วยลดการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจได้ แถมเบต้าแคโรทีน ยังช่วยต้านความชรา ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยของข้อเข่า และบั้นเอวได้เป็นอย่างดี

**เปลือกฟักทอง** มีฤทธิ์ทางยามากมาย หากทานฟักทองทั้งเปลือก จะสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินในร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ใบอ่อน** มีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง แต่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในเนื้อ

**ดอก** มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย

**เมล็ด** ประกอบด้วยเบต้า ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามิน รวมทั้งสารที่ชื่อว่า "คิวเคอร์บิติน" (cucurbitine) ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิตัวดีได้ และยังช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ น้ำมันจากเมล็ดฟักทองยังช่วยบำรุงประสาทได้ดี และยังมีกรดอะมิโนบางชนิดที่ช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากของผู้ชายขยายใหญ่ขึ้น และช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จากลูกอัณฑะให้อยู่ในระดับปกติ

**ราก** นำมาต้มน้ำใช้ดื่มแก้อาการไอได้ และยังช่วยบำรุงร่างกาย ถอนพิษของฝิ่นได้

**เยื่อกลางผล** สามารถนำมาพอกแผล แก้อาการฟกช้ำ อาการปวด อักเสบได้

## **ฟักทอง อาหารเพื่อคุณผู้หญิง**

และสำหรับคุณผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนัก **"ฟักทอง"** นี้แหละค่ะคือ **"ตัวช่วย"** ที่ดีตัวหนึ่งเลยก็ว่าได้ เพราะฟักทองเป็นพืชที่มีกากใยมาก และมีแคลอรีไม่สูง ไขมันน้อย จึงไม่ทำให้อ้วน นอกจากนี้ในฟักทองมีวิตามินหลายชนิดในปริมาณสูง จะช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณของคุณสาว ๆ มีน้ำมีนวล แถมสายตายังดูเบิ่งอีกต่างหาก

นอกจากนี้ สำหรับสตรีหลังคลอดบุตร **"ฟักทอง"** ซึ่งมีฤทธิ์อุ่น จะช่วยย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอุ่น บำรุงกำลัง ลดอาการอักเสบ แก่ปวดได้อีกด้วย

## **ข้อควรระวังในการทาน "ฟักทอง"**

เนื่องจาก **"ฟักทอง"** มีฤทธิ์อุ่น ดังนั้นคนที่ **"กระเพาะร้อน"** คือมีอาการเช่นกระหายน้ำ ปากเหม็น หิวง่าย ปัสสาวะเหลือง ท้องผูก เป็นแผลในช่องปาก เหงือกบวม ไม่ควรทานฟักทองมากเกินไป เพราะอาจกระตุ้นให้ร่างกายร้อนขึ้นได้นั่นเอง หรือแม้แต่ในคนปกติ การทานฟักทองมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่สบายท้องได้เช่นกัน

**ขอบคุณข้อมูลจาก : กระจุกดอกทศอม**