ฟักทอง เต็มเปี่ยมด้วยประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ย. 2553

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

แล้วรู้ไหมคะว่า "ฟักทอง" นอกจากอิ่มอร่อยแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาอีกต่างหาก เอ้า...ถ้ายังไม่ทราบวันนี้เราขอเอาใจคนรัก "ฟักทอง" ด้วยการนำเรื่องราวประโยชน์ของ "ฟักทอง" มาเสิร์ฟถึงมือคุณเลยค่ะ

ฟักทอง เป็นพืชตระกูลมะระ ชนิดไม้เถาขนาดใหญ่ ผิวมีลักษณะขรุขระ เนื้อในสีเหลืองนิ่ม มีเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่ ซึ่งแต่ละส่วนของ **"ฟักทอง"** มีสรรพคุณทางมากมาย คือ

เนื้อฟักทอง มีวิตามินเอสูง รวมทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แป้ง และที่จะลืมไปไม่ได้เลยก็คือ **"เบต้าแคโรทีน"** ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง สามารถช่วยลดการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจได 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 ประกอบด้วยแป้ง ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามิน รวมทั้งสารที่ชื่อว่า **"คิวเคอร์บิติน" (cucurbitine)** ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิตัวตืดได้ดี และยังช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ น้ำมันจากเมล็ดฟักทองยังช่วยบำรุงประสาทได้ดี และยังมีกรดอะมิโนบางชนิดที่ช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากของผู้ชายขยายใหญ่ขึ้น และช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จากลูกอัณฑะให้อยู่ในระดับปกติ

ราก น้ำมาต้มน้ำใช้ดื่มแก้อาการไอได้ และยังช่วยบำรุงร่างกาย ถอนพิษของผิ่นได้

เยื่อกลางผล สามารถนำมาพอกแผล แก้อาการฟกช้ำ อาการปวด อักเสบได้

ฟักทอง อาหารเพื่อคุณผู้หญิง

และสำหรับคุณผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนัก **"ฟักทอง"** นี่แหละค่ะคือ **"ตัวช่วย"** ที่ดีตัวหนึ่งเลยทีเดียว เพราะฟักทองเป็นพืชที่มีกากใยมาก และมีแคลอรีไม่สูง ไขมันน้อย จึงไม่ทำให้อ้วน นอกจากนี้ในฟักทองมีวิตามินหลายชนิดในปริมาณสูง จะช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณของคุณสาว ๆ มีน้ำมีนวล แถมสายตายังดูปิ๊งอีกต่างหาก

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

ข้อควรระวังในการทาน "ฟักทอง"

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

ขอบคุณข้อมูลจาก : กระปุกดอทคอม