

## ฟักทองญี่ปุ่น

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2555

**ฟักทองญี่ปุ่น** มีถิ่นกำเนิดแถบอเมริกากลาง ภาคเหนือของเม็กซิโก และภาคตะวันตกของอเมริกาเหนือ อยู่ในพืชตระกูลแตง ปลูกกันแพร่หลาย ในเขตร้อน และเขตแห้งแล้ง เป็นพืชล้มลุก ลำต้นเป็นเถาเลื้อย ตามพื้นดิน ยาว 20-30 ฟุต ผลมีสีเขียว รูปทรงกลมค่อนข้างแบน เนื้อแน่นแข็ง ฟักทองอ่อนเนื้อสีเหลือง เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเข้ม รสเข้ม เมล็ดแบนรี สีขาวนวล อายุเก็บเกี่ยว หลังจากยายปลูกประมาณ 110 วันที่เหมาะสมต่อการปลูกฟักทองญี่ปุ่น ควรเป็นดินร่วนซุย มีความสมบูรณ์ หนาดินลึก และระบายน้ำได้ดี

ผล ยอดอ่อน ดอก และเนื้อที่อยู่ในเมล็ด สามารถรับประทานได้ เนื้อที่ดี ต้องแน่นและเหนียว สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเลียง ผัด แกงเผ็ด ต้มจืดน้ำพริก หรือต้มยำตาลคลุกงา ผสมเกลือป่นเล็กน้อย รับประทานคลายขมหวาน ทำฟักทองแกงบวด สังขยาฟักทอง ฟักทองเชื่อม ดอกฟักทอง และยอดฟักทองนำมาแกงส้ม หรือลวกจิ้มน้ำพริก เมล็ดนำมาอบแห้ง กินเนื้อใน

ฟักทองญี่ปุ่น มีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม และมีสารเบต้าแคโรทีน ค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เมล็ดฟักทองช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง.

ที่มา [เดลินิวส์](#)