

## ประโยชน์จากฟักเขียว

● **นำเสนอเมื่อ** 4 พ.ค. 2556

ฟักเขียวเป็นผักสวนครัวที่ปลูกง่าย เป็นไม้เถาเลื้อยตระกูลแตง ใบมีสีเขียวเป็นหยักใบหยาบ ดอกมีสีเหลือง ผลเป็นรูปกลมยาวขนาดปานกลางถึงขนาดใหญ่ เปลือกสีเขียวมีขนอ่อนเล็กน้อย เนื้อในจะมีสีขาว เนื้อแน่น ฉ่ำน้ำ ตรงกลางมีเมล็ด ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด ปลูกได้ในดินร่วนปนทรายระบายน้ำได้ดี เป็นผักที่มีอายุการปลูกสั้น ปลูกเพียง 3 เดือนก็สามารถเก็บผลผลิตได้แล้ว ทั่วโลกใช้ผลฟักเขียวกินทั้งดิบและสุก ทั้งผลอ่อนและผลแก่ ทางยาแผนไทยฟักเขียวมีมากมาย ใช้ใบ แก่ฟักซ่า แก่ฟักฝืดตอย ช่วยรักษาบาดแผล แก้วโรคบิด แก้วรอนในกระหายน้ำ แก้วบวมอักเสบมีหนอง ผูล ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้วไอ แก้วธาตุพิการ แก้วโลหิตเป็นพิษ บวมหน้า หลอดลมอักเสบ เมล็ด ไซลดูไซ แก้วริดสีดวงทวาร แก้วโรคทางเดินปัสสาวะ แก้วไตอักเสบ บำรุงผิว ละลายเสมหะ ราก ตมต้มแก้วไซ แก้วกระหายน้ำ ถอนพิษ แก้วสด รสขมเย็น ใช้รักษาริดสีดวงทวาร มีไซสูง เปลือก เป็นยาแก้บวม ขับปัสสาวะ แก้วทองเสียว แก้วบวมอักเสบ มีหนอง

ทั่วโลกใช้ประโยชน์จากฟักเขียวโดยนำ เปลือกผลกินขับปัสสาวะ แก้วเปลือกไซใส่แผล เมล็ดขับพยาธิ ลอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ เมือก ลดไซ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ไซเป็นยาระบาย และเพิ่มกำลังวังชา ในตำรายาอายุรเวทของประเทศอินเดียใช้เมล็ดฟักเขียวแก้วไอ แก้วไซ กระหายน้ำ และขับพยาธิ นำมันจากเมล็ดไซขับพยาธิด้วย ผลมีฤทธิ์เพิ่มพลังเพศ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และเพิ่มกำลังวังชา ใช้รักษาโรคซั๊ก โรคปอดและหอบหืด นำคั้นผลฟักใช้รักษาโรคซั๊กและโรคเสนประสาท.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)