มันมือเสือ

นำเสนอเมื่อ : 11 ส.ค. 2557



มันมือเสือ - เรื่องน่ารู้

มันมือเสือเป็นพืชในวงศ์กลอย เป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เปลือกหัวสีน้ำตาลหรือแกมเทา เนื้อสีขาว เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่โคน

มันมือเสือเป็นพืชในวงศ์กลอย เป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เปลือกหัวสีน้ำตาลหรือแกมเทา เนื้อสีขาว เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่โคน ใบเดี่ยว รูปหัวใจ

ถิ่นกำเนิดอยู่ในไทยและอินโดจีน กระจายพันธุ์ตั้งแต่อินเดีย พม่า ไปจนถึงนิวกินี ในเวียดนามนำแป้งจากมันชนิดนี้ไปทำขนม

เนื้อหัวเหนียว ในไทยนิยมนำไปทำแกงเลียง ใช้แทนมันฝรั่งในแกงกะหรี่หรือแกงมัสมั่น หัวนำมาต้มหรือเผารับประทานได้ ในชนิดสีเหลืองจะมีปริมาณเบตาแคโรทีนสูง ช่วยทำให้เนื้อเยื่อเซลล์แข็งแรงต้านไวรัสป้องกันมะเร็ง และช่วยร่างกายจัดการกับความเครียดและมลพิษในร่างกายได้ดีและช่วยบำบัดอาการซึมเศร้า

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์