

มันมือเสือ

● นำเสนอเมื่อ 11 ส.ค. 2557



มันมือเสือ - เรืองนำรัฐ

มันมือเสือเป็นพืชในวงศ์ถั่ว เป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เปลือกหัวสีน้ำตาลหรือแกมเทา เนื้อสีขาว เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่โคน

มันมือเสือเป็นพืชในวงศ์ถั่ว เป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เปลือกหัวสีน้ำตาลหรือแกมเทา เนื้อสีขาว เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่โคน ใบเดี่ยว รูปหัวใจ

ถิ่นกำเนิดอยู่ในไทยและอินโดจีน กระจายพันธุ์ตั้งแต่อินเดีย พม่า ไปจนถึงนิวกินี ในเวียดนามนำแบ่งจากมันชนิดนี้ไปทำขนม

เนื้อหัวเหนียว ในไทยนิยมนำไปทำแกงเลียง ใช้แทนมันฝรั่งในแกงกะหรี่หรือแกงมัสมั่น ห้วนมาต้มหรือเผารับประทานได้ ในชนิดสีเหลืองจะมีปริมาณเบตาแคโรทีนสูง ช่วยทำให้เนื้อเยื่อเซลล์แข็งแรงต้านไวรัสป้องกันมะเร็ง และช่วยร่างกายจัดการกับความเครียดและมลพิษในร่างกายได้ดีและช่วยบำบัดอาการซึมเศร้า

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)