

แกงบะน้ำแก้วน้อยใส่ปลาแห้ง



บะน้ำแก้ว หรือฟักทอง สรรพคุณ ทางสมุนไพรของฟักทอง เนื้อใช้เป็นยาระบายอย่างอ่อน เยื่อภายในผลใช้พอกแก้ฟกช้ำ แก้กษุม ช่วยคุมระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ลดการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิต ส่วนเมล็ดที่เคี้ยวกันมัน ๆ นั้นใช้เป็นยาขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะและบำรุงร่างกาย รากนั้น ในตำราโบราณใช้ต้มดื่มเป็นยาแก้ไอ ฟักทองถือเป็นพืชในตระกูลแตง ชนิดไม้เถาขนาดใหญ่ ผิวผลขณะยังอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะมีสีเหลืองสลับเหลือง ผิวไม่เรียบขรุขระเปลือกมีลักษณะแข็ง เนื้อในสีเหลืองมีเส้นใยอยู่ภายในเป็นสีเหลืองนิ่มพร้อมกับเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่ ประโยชน์ของฟักทองนั้นมีมากมายสามารถนำมาใช้กินบำรุงร่างกายและรักษาโรคได้ดี

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucurbita moschata Decne.

วงศ์ Cucurbitaceae

ชื่อท้องถิ่น น้ำเต้า (ภาคใต้) มะพร้าว (ภาคเหนือ) มะน้ำแก้ว (เลย) หมักอ้อ (เลย - ปราจีนบุรี) หมากอี (ภาคอีสาน) มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) น้ำเต้า (ภาคใต้) หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี) หมากฟักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) เหลืองเคล้า หมักคี่ล่า

ฟักทอง (Pumpkin) เป็นพืชผักที่จัดอยู่ในกลุ่มพืชตระกูลแตง (Cucurbitaceae) ซึ่งได้แก่ ฟักทอง แตงกวา แตงร้าน ฟักแฟง มะระ บวบ แตงโม แคนตาลูป ฯลฯ เป็นพืชผักที่มีราคาถูก มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณและนอนสบายตา นำมาทำอาหารได้หลายชนิด เช่น ยอดอ่อนนำมาลวกจิ้มน้ำพริก หรือใส่แกงเลียง แกงส้มเปรอะ แกงส้ม เป็นต้น เนื้อใช้ทำอาหารได้ทั้งคาว-หวาน ทั้งผัด-แกง-ขนม และใช้เป็นอาหารเสริมในเด็กเล็ก รวมทั้งดัดแปลงมาใช้โรยหน้าหรือปนในขนมต่างๆ ทำให้มีสีสันสวยงาม และมีคุณค่าทางอาหารมากยิ่งขึ้น

ลักษณะของฟักทอง

- ต้น เป็นพรรณไม้ล้มลุก(สุกไม่ถอยอีกแล้ว) ที่มีลำต้นเป็น เถาอาศัยเลื้อยไปตามพื้นดิน หรือหลักยึดต่างๆเช่นริมรั้ว หรือค้ำที่คนทำไว้ให้ ตามเถาจะมีมือเอาไว้เกาะยึดสิ่งต่างๆ เพื่อความมั่นคงของต้น เถามีขนาดยาว ใหญ่ และมีขน ปกคลุม อยู่ มีสีเขียว

- ใบ ออกใบเดี่ยว ตามลำเถา ใบของฝัก ทองเป็นแผ่นใหญ่สีเขียว แยกออกเป็น 5 หยักและมีขนสาก ๆ มือ ปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ
- ดอก ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ และที่ ส่วนยอดของเถา ลักษณะของดอกเป็นรูปกระดิ่ง หรือระฆังสีเหลือง ในดอกตัวเมียเมื่อบานเต็มที่แล้ว จะมองเห็นผลเล็กๆ เป็นกระเปาะติดอยู่ที่ดอก
- ผล มีขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นพวงกลมจะมี ส่วนใหญ่เป็นทรงแบน และมีทรงสูงอยู่บ้าง เปลือกของผลจะแข็ง ผิวลักษณะขรุขระ มีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดงก็ตามแต่พันธุ์ของฟักทอง เนื้อในผลสีเหลือง มีเมล็ดสีขาว

พันธุ์ฟักทอง (Pumpkin)

มีพันธุ์พื้นเมืองหลายพันธุ์ เรียกตามลักษณะของผล เช่น พันธุ์ขี้ของปลา จะมีลักษณะของผลคล้ายขี้ของปลา, พันธุ์ผลมะพร้าว จะมีลักษณะผลคล้ายมะพร้าว เป็นต้น

ฟักทองพันธุ์ดำ เมื่อแก่เปลือกจะมีสีเขียวเข้มอมดำ เปลือกจะขรุขระเป็นปุ่มปม คล้ายผิวคางคก (บางทีก็เรียกพันธุ์คางคก) ก้นของผลยุบเข้าไปในผล ทำให้เปลือกยาก แต่เป็นพันธุ์หนักผลโต

ฟักทองพันธุ์น้ำตก ผิวจะไม่ค่อยขรุขระนัก ก้นของผลจะนูนออกมา ทำให้เปลือกง่าย ผลเล็กกว่าพันธุ์ดำเล็กน้อย

พันธุ์ฟักทองนี้ จะมีชื่อเรียกแต่ละท้องถิ่นไม่เหมือนกัน มีขนาดรูปร่างสีเปลือก ผล และเนื้อก็แตกต่างกันไป พันธุ์เบาให้ผลเล็ก อายุเก็บเกี่ยว 120-180 วัน โดยทยอยเก็บผลได้เรื่อยๆ 4-5 ครั้ง ต้นหนึ่งๆ จะให้ผลได้ 4-5 ผล หรือมากกว่าถึง 7 ผล

คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางด้านสมุนไพรไทยของฟักทอง

เนื่องจากประโยชน์ของฟักทองมีมากมายจริงๆ จึงขอแยกย่อยเป็นข้อๆและคัดมาเฉพาะส่วนสำคัญให้ได้อ่านกัน

1. ฟักทองนั้นเป็นพืชที่ให้พลังงานต่ำ อาจขัดกับความคิดของหลายๆคน แต่จากการวิจัยเทียบกับพืชชนิดอื่นถือว่าให้พลังงานต่ำ มีไขมันน้อย จึงเหมาะแก่คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก (ทานฟักทองเป็นมื้อหลักช่วยควบคุมน้ำหนักได้ อีกทั้งฟักทองยังมีกากใยมากสามารถช่วยระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดี
2. คาร์โบไฮเดรตในฟักทอง ช่วยรักษาและบรรเทาอาการ แผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ในส่วนบนได้ด้วย คนที่เป็นโรคกระเพาะแนะนำ ทานฟักทองนี้ไปไม่ผิดหวัง อาการปวดท้องของท่านจะบรรเทาเบาบาง
3. จากการวิจัยพบว่า สามารถช่วยบรรเทาอาการหอบหืดที่เกิดจากหลอดลมอักเสบในผู้สูงอายุได้
4. หากรับประทานฟักทองทั้งเปลือกจะสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งสารตัวนี้เป็นสารที่ควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกาย หากขาดสารตัวนี้ หรือการหลั่งอินซูลินผิดปกติ จะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้การรับประทานทั้งเปลือกยัง สามารถควบคุมความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่เสื่อมสภาพได้อีกด้วย
5. ในฟักทองมีคอลลาเจนตามธรรมชาติ จะช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส
6. สตรีหลังคลอดบุตรหากทานฟักทอง ซึ่งตามตำราสมุนไพรไทยเขาเรียก”มีฤทธิ์อุ่น” จะช่วยย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอุ่น บำรุงกำลัง และลดการอักเสบ แก่ปวดได้ดีมากๆ

ประโยชน์ของผลฟักทอง

- **ใบอ่อนของฟักทอง** (ใบแก่ไม่พุดถึงนะครับเพราะทานลำบาก) เชื่อหรือไม่ว่าในใบอ่อนมีวิตามินซีสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง นอกจากนี้ยังมีฟอสฟอรัส สูงกว่าในเนื้อฟักทองเสียอีก
- **ดอกของฟักทอง** ในดอกมีวิตามิน A แคลเซียม และฟอสฟอรัส แถมยังมีวิตามินซีด้วยเล็กน้อย
- **เมล็ดฟักทอง** ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามิน และที่สำคัญยังมีสารที่ชื่อ คิวเคอร์บิตาซิน (Cucurbitacin) สารตัวนี้สามารถกำจัดพยาธิจำพวกพยาธิตัวตืดได้อีกด้วย และเมล็ดฟักทองยังมีสรรพคุณขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว และป้องกันมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้เป็นอย่างดี
- **น้ำมันจากเมล็ดดอกฟักทอง** ช่วยบำรุงประสาทได้ดี อีกทั้งยังมีกรดอะมิโนบางชนิด ที่ป้องกันต่อมลูกหมาก ของท่านชายขยายใหญ่ขึ้น ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จากอณฑะให้อยู่ในระดับปกติ
- **รากฟักทอง** นำมาต้มใช้ดื่มแก้ไอได้ และยังช่วยบำรุงร่างกาย
- **เยื่อที่อยู่กลางผล** ก็ส่วนที่เราคว้านทิ้งเวลาเอาฟักทองมาทำอาหารนี้แหละ ซึ่งเยื่อตัวนี้สามารถนำมาพอกแผลได้ แก้อาการฟกช้ำปวดอักเสบได้อย่างดี

สรรพคุณทางยาของฟักทอง

- เมล็ดสามารถขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกายได้ดี
- ราก บำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่นได้
- น้ำมันจากเมล็ดบำรุงประสาทได้ดี
- เยื่อกลางผลสามารถนำมาพอกแก้อาการฟกช้ำ ปวด อักเสบ

ประโยชน์ของฟักทองทางโภชนาการ

- **เนื้อฟักทอง** มีวิตามินเอสูงมาก มีฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แปะ สารสีเหลืองและโปรตีน
- **ใบอ่อน** มีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในเนื้อ
- **ดอก** มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย
- **เมล็ด** มีน้ำมัน แปะ ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามิน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการปลูก ฟักทอง (Pumpkin)

ฟักทอง (Pumpkin) ปลูกได้ในดินแทบทุกชนิดที่มีการปลูกผัก ชอบดินร่วนปนทรายที่มีความอุดมสมบูรณ์ดี และมีการระบายน้ำดี มีค่าความเป็นกรด-ด่างของดินระหว่าง 5.5-6.8 (ชอบดินเป็นกรดเล็กน้อย) ชอบอากาศแห้ง ดินไม่ชื้นแฉะ และน้ำไม่ขัง

ฤดูปลูก ส่วนมากจะเริ่มปลูกในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม หรือหลังฤดูทำนา แต่สามารถได้ดีในปลายฤดูฝน และต้นฤดูหนาวคือช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม และปลูกได้ดีที่สุดคือช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์

สารอาหารพืชโรคต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากเป็นต่อมเล็กๆ แต่สามารถก่อให้เกิดปัญหาได้ในชายวัยกลางคน จนถึงผู้สูงอายุเพราะต่อมลูกหมากจะมีขนาดใหญ่ขึ้นได้เมื่อมีอายุมากขึ้น แต่เราสามารถป้องกันโรคนี้ได้ โดยการรับประทานอาหารที่มีสารเหล่านี้

สังกะสี เป็นแร่ธาตุที่ช่วยสร้างฮอร์โมนเพศชาย มีมากในอาหารทะเล เช่น หอยนางรม จมูกข้าว ฟักทอง และ เมล็ดฟักทอง

ที่มา: <https://www.karatbarsaec.com/ฟักทอง-สรรพคุณ-ทางยา-ประ/>

วิธีทำแกงบะน้ำแก้วน้อยใส่ปลาแห้ง

ส่วนผสมแกงบะน้ำแก้ว (ฟักทอง)

แกงบะน้ำแก้วลูกอ่อน (ฟักทอง)	1	ถ้วย
ปลาแห้งขนาดย่อม (ปลาชวา)	1	ตัว
ใบกอมก้อ (หรือใบแมงลักคนละสายพันธ์กับภาคกลาง)	1	กำมือ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกชี้ฟ้า	5	เม็ด
กระเทียม	6	กลีบ
หอมแดง	3	หัว
ตะไค้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
ปลาร้าสับ ไม้ใส่ก็ได้	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. ฟักทองอ่อนนำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำล้างน้ำให้สะอาดแล้วพักไว้ก่อน
2. ตำเครื่องแกง นำพริกชี้ฟ้า กระเทียม หอมแดง ตะไค้ และเกลือป่น ใส่ครกตำให้ละเอียด เติมหอมแดง กะปิ ปลาร้าสับ ลงไปตำให้เข้ากันดี
3. นำหม้อใส่น้ำเปล่ายกขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟกลาง พอน้ำในหม้อเดือดใส่ปลาแห้งลงไปต้มจนนุ่มตักขึ้นพักไว้ นำปลาแห้งมาแกะก้างปลาออก
4. นำน้ำต้มปลาแห้งต้มต่อ พอน้ำในหม้อเดือดใส่น้ำพริกแกงลงไป
5. รอให้น้ำเดือดอีกรอบ ใส่ฟักทองอ่อนลงไป พอฟักทองอ่อนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา คนให้เข้ากัน ปิดไฟ