



มารู้จักกับฟักทองกัน

- * ชื่อโดยทั่วไป : ฟักทอง , Pumpkin
- * ชื่อทางวิทยาศาสตร์ : Cucurbita maxima Duchesne.
- * ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE
- * ชื่อตามภูมิภาคหรือตามท้องถิ่น : หมากอี (ภาคอีสาน) มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) มะน้ำแก้ว (เลย) น้ำเต้า (ภาคใต้) หมักอี (เลย-ปราจีนบุรี) หมากฟักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) เหลืองเคล้า หมักคี่ล่า

ลักษณะของฟักทอง

- * ต้น : เป็นพรรณไม้ล้มลุก(ล้มไม่ถอยอีกแล้ว) ที่มีลำต้นเป็นเถาอาศัยเลื้อยไปตามพื้นดิน หรือหลักยึดต่างๆเช่นริมรั้ว หรือค้ำที่คนทำไว้ให้ ตามเถาจะมีมือเอาไว้เกาะยึดสิ่งต่างๆ เพื่อความมั่นคงของต้น เถามีขนาดยาว ใหญ่ และมีขนปกคลุม อยู่ มีสีเขียว
- * ใบ : ออกใบเดี่ยว ตามลำเถา ใบของฟักทองเป็นแผ่นใหญ่สีเขียว แยกออกเป็น 5 หยักและมีขนสากๆ มือปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ
- * ดอก : ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ และที่ ส่วนยอดของเถา ลักษณะของดอกเป็นรูปกระดิ่ง หรือระฆังสีเหลือง ในดอกตัวเมียเมื่อบานเต็มที่แล้ว จะมองเห็นผลเล็กๆ เป็นกระเปาะติดอยู่ใต้ดอก
- * ผล : มีขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นพวงกลมจะมี ส่วนใหญ่เป็นทรงแบน และมีทรงสูงอยู่บ้าง เปลือกของผลจะแข็ง ผิวมีลักษณะขรุขระ มีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดงก็ตามแต่พันธุ์ของฟักทอง เนื้อในผลสีเหลือง มีเมล็ดสีขาว นึกไม่ออกนึกถึงเมล็ดฟักทองตามือ

คุณค่าทางโภชนาการ ในเนื้อฟักทอง มีวิตามินเอสูงมาก มีฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แป้ง สารสีเหลืองและโปรตีน ส่วนในใบอ่อน มีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในเนื้อ ตรงส่วนดอก มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย และเมล็ดยังมีน้ำมัน แป้ง ฟอสฟอรัส โปรตีนและวิตามินอีกด้วย

สรรพคุณ เมล็ด สามารถขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย ส่วนของราก สามารถช่วยบำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น ส่วนน้ำมันจากเมล็ด บำรุงระบบประสาท และเยื่อกลางผล สามารถเอามาพอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวดอักเสบได้ด้วย

ประโยชน์ฟักทอง ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ฟักทองมีส่วนช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย น้ำมันจากเมล็ดฟักทองมีส่วนช่วยบำรุงประสาท เมล็ดฟักทองช่วยทำให้อารมณ์ดี เพราะมีสารที่ช่วยในการสร้าง Serotonin ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ มีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นอาหารที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรืออยากลดความอ้วน เพราะมีไขมันน้อยกากใยสูง ฟักทองมีกรดโปรไฟ โอนิคซึ่งมีส่วนทำให้เซลล์มะเร็งอ่อนแอลง

เมนูอาหารจากฟักทอง

1. ฟักทองนึ่ง
2. ซุปฟักทอง
3. ฟักทองผัดไข่
4. สลัดฟักทอง
5. ขนมฟักทอง
6. แกงบวดฟักทอง
7. แกงบวดฟักทองนมอัลมอนด์
8. ฟักทองเชื่อม
9. น้ำฟักทอง

นางสาวนาปีสาห์ บอสุ
รหัสนักศึกษา 571501321028

