

ฟักเขียว ผักมีคุณค่าเป็นยาและอาหาร

ในช่วงฤดูกลางเก็บเกี่ยวข้าว ที่หัวไร่ปลายนา ดอกไม้ จอมปลวก ข้างเถาใหญ่เต้าไก่ คอกวัวคอกควาย รั้วสวนหลังบ้าน บนต้นไม้ มักจะพบเจอพืชเถาชนิดหนึ่ง เป็นผักที่นิยมนำมาประกอบอาหารคือ "ฟักเขียว" พืชที่มีเรื่องราวเล่าขานกันมาช้านาน ทั้งหายต่อการพิสูจน์ความจริง และเป็นผลผลิตในชุมชนชนบท ให้ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมากกว่าคิดในมิติเศรษฐกิจการค้าขาย ซึ่งอาจจะไม่มีมูลค่าสูงในการตลาด แต่มีคุณค่าความสำคัญต่อชีวิตมากยิ่งนัก

มีเรื่องราวของฟักเขียว ที่อยากจะพิสูจน์ความจริง เรื่องสำคัญที่ชายชาติอาชาไนย มักจะกังวลใจ ด้านแรกคือความเชื่อทางไสยศาสตร์ ที่ว่ากินฟัก จะทำให้ของมีครูเสื่อม ด้านที่สองสำคัญกว่ามาก คือระงับความกำหนัด ไม่เกิดจรรยาที่ จะใช้งานตามสมรรถภาพที่มี มันจะลดน้อยลงลง หรือหด

หายไป ระวังตัวๆเสมอ ถ้าวัยไหนที่มีงานมีปฏิภริยา พักอาหารจากฟักเขียวให้กิน มักถือไว้ก่อน มันต้องมีอะไรสักอย่าง ผู้ถือศีลจำเป็นต้องกินฟักมากกว่าคนมีไฟอย่างเรา ยกไปเลย

ฟักเขียว เขาชื่อเพราะว่า Winter Melon เป็นพืชในวงศ์แลง CUCURBITACEAE มีชื่อวิทยาศาสตร์ Benincasa hispida มีชื่อเรียกกันในแต่ละภูมิภาค แต่สะท้อนถึงถิ่นที่ไป แต่ที่รู้จักกันแน่คือ "ฟักเขียว" ภาคกลางรู้จัก ฟักเขียว ฟักแฟง ฟักขาว ฟักจีน แฟง คนอีสานเรียก บักฟัก บักโต้น ภาคใต้เรียก ชีพรีา คนเหนือเรียก ฟักซี่หู ฟักจิงปะฟักขม ปะฟักหนาม มะฟักหนาม มะฟักหนามขม มะฟักหอม มะเหรียง มะฮ้อยซอนเรียก ลูกสี่้า ดินมื่อ มีชื่อภาษาจีนแต้จิ๋วว่า ตังกาย หรือ ตีจื่อ ชื่อเรียกอย่างไร แม้ไม่เหมือนกัน แต่ล้วนบอกว่า "ฟักเขียว" ต่างก็รู้จักกันเป็นนามสกุลแล้ว ส่วนอีก

คำเรียกที่มัน "แฟง" เข้าใจว่าเป็นฟักเหมือนกัน จะต่างกันที่อายุผลสีเขียวอ่อนกว่า และขนาดผลเล็กกว่า ถึงเรียกคู่กัน ฟักแฟง

เป็นไม้เถาเลื้อยออกสู่ดิน ต้นหรือเถามีสีเขียว เลื้อยทอดยาวตามผิวดินก็ได้ พุ่มเกี่ยวขึ้นต้นไม้ ดอกไม้ ที่เนินสูงก็ได้ มีขนหยาบๆปกคลุมทั่วต้น ใบใหญ่ หยวน หยัก ออกสลับตามข้อเถา ขอบใบแยกเป็น 5-7 แฉก ใบกว้าง 5-15 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 10 เซนติเมตร มีขนหยาบปกคลุมทั่วไป ก้านจะคันระคายเคืองผิวเมื่อเข้าไปแหวกพุ่มสัมผัสสูงๆ ขนที่ใบ ต้น เถา ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีเหลืองสด ดอกเพศผู้ เป็นหลอดยาว 5-10 เซนติเมตร มีกลีบดอก 5 กลีบ และกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ส่วนดอกเพศเมีย ก้านดอกสั้นกว่าปลายกลีบ 3 แฉก มีรังไข่อยู่ภายในดอก ผลฟักเขียว มีรูปทรงกลมแบน และกลมยาว พบฟักเขียวผลโต เส้นผ่าศูนย์กลางมากถึง 30-40 เซนติเมตร คุมนยาวถึง 60 เซนติเมตร เปลือกแข็ง ยิ่งแก่ยิ่งแข็ง เนื้ออืดแต่แข็งเช่นกัน เมื่อครบอายุแก่จัด เถาแห้งตาย ผลจะมี



นวดขาเกาะคุดมทั้งผล เก็บมาไว้ข้างตู้ข้าว ถึงเวลาทำครัวก็นำไปปอกเอาเนื้อ ถ้ายังไม่ทำอาหาร ก็เก็บผลไว้เช่นนั้น อยู่มากว่าครึ่งปีผักเขียวที่คุณภาณี เนื้อจะแน่น ไม่ดำน้ำมากนัก มีสีขาว ส่วนติดเปลือกมีสีเขียวเรื่อๆของเปลือกเจอเข้าเนื้อเล็กน้อย เมล็ดผักเขียวคล้ายเมล็ดแตงกวาสีขาวอมเหลือง ในผลหนึ่งมีเยอะมาก ใช้ขยายพันธุ์ มีระยะพักตัวประมาณ 2 เดือน ควรฝังลงไปให้แห้ง ห่อกระดาษ ไว้หอยอดปลูกต่อไป

คุณค่าทางโภชนาการมีมากมาย ให้พลังงาน 13 แคลอรี ประกอบด้วย เส้นใยอาหาร 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3 กรัม โปรตีน 0.4 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม แคลเซียม 19 มิลลิกรัม โซเดียม 6 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 111 มิลลิกรัม เหล็ก 0.4 มิลลิกรัมวิตามินบีหนึ่ง หรือ โทอามีน 4 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง หรือ ไรโบฟลาวิน 0.11 มิลลิกรัม วิตามินซี 13 มิลลิกรัม โนอะซิน 0.4 มิลลิกรัม

ผักเขียว นอกจากจะใช้เป็นอาหาร

แล้ว หมอพื้นบ้านทราบดีว่าเป็นยารักษาโรคได้ ใบแก่ผักขี้ด้าเขียว แก้วฝีมึงต้อย รักษาแผลรักษาโรคบิด ร้อนในกระหายน้ำ ช้ำบวม แผลอักเสบเป็นหนอง ผลผักใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ไอ ฮาตุพิการ โลหิตเป็นพิษ บวม น้ำ หลอดลมอักเสบ เมล็ดใช้เป็นยาละลาย รักษาโรคบิดงหวาร โรคทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบ บำรุงผิว ละลายเสมหะ รากเป็นยาแก้ไอ แก้กะหายน้ำ ลอนพิษต่างๆ เกล็ดมีรสขมเย็น ใช้รักษาโรคบิดงหวาร แก้ไข้สูง เปลือกผักเขียว ใช้บำบัดรักษาอาการบวม น้ำ ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย ช้ำบวมอักเสบเป็นหนอง

ส่วนผักเขียว อาหารว่างมักเคยอ่านเจอในนิยาย แม่แกะสลักผักเป็นรูปร่างเรื่องราวต่างๆ สื่อสารถ่ายทอดความรู้สึก ลงในเนื้อผัก แกะสลักแล้วลดหลาย ตำรับอาหารชาวจีน มีความพิถีพิถัน เปี่ยมด้วยศิลปะอันงดงาม ชาวบ้านเองแทบทุกคนรู้เรื่อง ต่างเคยทำกับข้าว แกงไก่ใส่ผัก ไข่ต้มผัก ไข่ผัดผัก เย็นผัดผัด ผักอ่อนแกงเลียง ผักนี้จึงมีน้ำพริกปลาอย่าง แม่น้ำทำขนมแสนอร่อย ผักเชื่อม กวนแยมผัก

ขนมใส่ผัก ต่างชาติยังมี ฟักทอง ฟักเค็ม และอีกสารพัดของกินที่น่าเอาใจมาปรุง มาแต่ง ถึงขั้นมีการประกวดสำหรับอาหารที่ตกแต่งสวยงามอร่อย ซึ่งผู้เข้าแข่งขัน ส่วนใหญ่ มักจะใช้ผักเขียวมาเป็นองค์ประกอบสำหรับอาหารกันทั้งนั้น แม่บ้านที่ทำอาหารไปส่งเพื่อนบ้านที่มาช่วยลงแขกเกี่ยวข้าว แกงฟักใส่ไก่บ้าน ลงหอบคอนไปส่งนา อยาลิมแกงไก่ใส่ยอดใบผักเผ็ด และผักชีใบเลื่อยนะจะ มีเงื่อนใจเดือนที่น้องปิดท้าย คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย แน่นหน้าอก ไม่ควรรับประทานผักเขียว รำกเขาจะแย่งลง ส่วนผู้ที่เชื่อในไสยศาสตร์ ก็ขึ้นกับคุณพินิจความเชื่อ และเหตุผลความจริงก็แล้วกัน เรื่องเชื่อกามารมณ์ ต้องพิสูจน์ทราบกันด้วยตนเองต่อไปครับท่าน.

อดุลย์ศักดิ์ ไชยราช

