

เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน



การทำน้ำฟักข้าวเพื่อสุขภาพ

โดย... สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดกำแพงเพชร



ฟักข้าวเป็นพืชตระกูลเดียวกับแตงกวา มะระ แถบภาคใต้ตอนล่างเรียก ชี้ก้าเครือ ภาคเหนือ เรียก ฟักข้าวหรือ มะข้าว เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย จีน พม่า ลาว บังคลาเทศ มาเลเซียและฟิลิปปินส์ เป็นพืชที่ขยายพันธุ์โดย เมล็ด หรือแยกราก มี 2 ชนิด คือผลกลมและผลรี ต้นแยกเพศ อยู่คนละต้น ผลของฟักข้าวสุกจะมีสีแดง ผลมีหนามแหลมเล็กๆ เยื่อหุ้มเมล็ดมีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอท 10 เท่า มีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า ได้รับการพิสูจน์จากวงการ แพทย์ว่าไลโคปีนมีผลลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือด หัวใจ โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะอาหาร จึงถือว่าเป็นอาหารต้านมะเร็งได้ดีที่สุดชนิดหนึ่ง โดยการ นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างทั้งผลอ่อนและสุก การทำ เป็นน้ำผลไม้สำหรับดื่มก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกันมากในหมู่ ผู้รักสุขภาพ

วิธีการการทำน้ำฟักข้าวเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. ฟักข้าวสุกนิ่ม | 2. น้ำผึ้ง |
| 3. เกลือ | 4. มะนาว |
| 5. น้ำสะอาด | 6. น้ำตาลทรายแดง |

อุปกรณ์

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. โถแก้ว/พลาสติก | 2. กระจอนพลาสติกตาถี่ |
| 3. หม้อต้ม/กระทะ | 4. ทัพพี/ตะหลิว สำหรับใช้คน |

วิธีทำ

- นำฟักข้าวที่สุกและนิ่ม มาผ่าเอาเฉพาะเนื้อที่นิ่มๆ และเมล็ด
- แยกเนื้อออกจากเมล็ดโดยการนำไปยึบนกระจอน จะได้ส่วนที่เป็นเนื้อฟักข้าวที่ละเอียด
- นำเนื้อฟักข้าวผสมน้ำ (ถ้าต้องการเข้มข้นก็ใส่น้ำน้อย) ไปตั้งไฟอ่อนๆ และหมั่นคนเพื่อไม่ให้ติดก้นภาชนะ
- เติมเกลือและน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย ต้มให้เดือดเพื่อให้เนื้อฟักข้าวสุก
- พักให้เย็น บรรจุภาชนะปิดฝาเพื่อป้องกันกลิ่นอาหารอื่นๆ รบกวน แล้วนำไปเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา
- เมื่อจะรับประทาน ก็นำน้ำฟักข้าวแช่เย็นมาเติมน้ำผึ้ง ประมาณ 1-2 ช้อนชา ต่อแก้วเพื่อเพิ่มคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ และเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมควรเติมน้ำมะนาวสัก 1 ช้อนชา อาจจะไปปั่นอีกครั้งก็ได้ ส่วนความเข้มข้นของน้ำฟักข้าวสามารถปรับได้ตามความต้องการด้วยน้ำต้มสุก

ข้อควรระวัง เมล็ดของฟักข้าวสุกจะเป็นพิษ จึงควรระวังเมื่อแยกเนื้อออกจากเมล็ดอย่าให้เมล็ดแตก

