กั่วพู

จัดทำโดย

เด็กหญิง มยุเรศ ธรรมสอน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านไร่อ้อย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

พะเยาเขต 1

<u>ถั่วพู ชื่อสามัญ</u> Winged bean, Goa bean, Asparagus pea, Four-angled bean, Winged pea

<u>ถั่วพู ชื่อวิทยาศาสตร์</u> Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC.

<u>ถั่วพู</u> มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ถั่วพูใหญ่ ถั่วพูตะขาบ ถั่วพูจีน เป็นต้น

<u>ผักถั่วพู</u> จัดเป็นพืชในเขตร้อน มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งได้แก่ ประเทศไทย ลาว พม่า อินเดีย ฟิลิปปินส์ และปาปัวนิวกินี และในปัจจุบันถั่วพูก็เป็นพืชที่สามารถปลูกได้ในฟลอริดาของอเมริกา

ลักษณะของต้นถั่วพู

- **ต้นถั่วพู** จัดเป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้แต่มีอายุหลายปี ลำต้นเลื้อยพัน เป็นพืชที่มีลำต้นสีเขียวและเขียวปนม่วง ส่วนของรากเป็นรากที่สะสมอาหารอยู่ใต้ดิน มีปมซึ่งเป็นที่อยู่ของเชื้อไรโซเบียมจำนวนมาก ถั่วพูเป็นพืชที่ปลูกง่ายและเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ยกเว้นในดินที่มีน้ำขัง ขึ้นได้ในระดับน้ำทะเลจนถึงระดับความสูงที่ 2,300 เมตร ขยายพันธุ์และเพาะปลูกด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการเพาะกล้า

- <u>ใบถั่วพู</u> ใบเรียงสลับ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมี 3 ใบ โคนใบกลมและเบี้ยว ส่วนปลายใบแหลม มีรูปร่างหลายแบบ เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปไข่ และรูปใบหอก

- <u>ดอกถั่วพู</u> ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบเป็นแบบช่อกระจะ ในช่อหนึ่ง ๆ จะมีดอกอยู่ประมาณ 3-12 ดอก กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันลักษณะคล้ายรูประฆัง ปลายเป็น 5 กลีบ กลีบเป็นซี่สั้น ๆ กลีบดอกมีสีระหว่างขาวและสีม่วงแดง สีน้ำเงิน สีแดง ดอกมีเกสรตัวผู้อยู่ 10 ก้าน แบ่งเป็น 2 มัด มัดหนึ่งมี 9 ก้าน ส่วนอีกมัดมี 1 ก้าน

- **<u>ฝักถั่วพู</u>** ฝักเป็นรูปขอบขนานถึงรูปแถบ มีหน้าตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม และแต่ละมุมของฝักจะมีปีกตามยาว ปีกมีลักษณะเป็นหยักแบบจักคล้ายฟันเลื่อย มีสีเขียว มีรูปร่างเป็นฝักสี่เหลี่ยม มีปีก 4 ปีก ฝักมีความยาวประมาณ 11.2-29.9 เซนติเมตร สีของฝักมีทั้งสีเขียว สีม่วง และสีเหลือง ส่วนผิวของฝักจะแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ แบบผิวเรียบและแบบผิวหยาบมาก ในฝักถั่วพูจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 8-20 เมล็ด

- **<u>เมล็ดถั่วพู</u>** ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปกึ่งทรงกลม มีตั้งแต่สีขาว สีเหลือง สีครีม สีน้ำตาล สีดำ และแบบที่เป็นลวดลายต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่แล้วเมล็ดจะมีสีน้ำตาล และยังมีขนาดต่าง ๆ กัน โดยน้ำหนัก 100 เมล็ด อยู่ในช่วง 11-4.6 กรัม

สรรพคุณของถั่วพู

1. ฝักอ่อนถั่วพูช่วยบำรุงร่างกาย
2.หัวใต้ดินนำมาเผาหรือนึ่งกินช่วยบำรุงกำลัง
3. หัวถั่วพู เมื่อนำมาตากแห้งแล้วคั่วให้เหลือง ใช้ชงกับน้ำดื่ม ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียได้
4. ช่วยแก้อาการตัวร้อน ลดไข้ในเด็กทารก
5. ใบถั่วพูช่วยแก้อาการอาเจียน

ประโยชน์ของถั่วพู

1. ถั่วพูเป็นยอดอาหารเหนือชั้นที่มีความเหนือกว่าพี่น้องตระกูลถั่วทั้งหลาย มีประโยชน์มาก และยังเป็นพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่สามารถนำมารับประทานได้แทบทุกส่วนของต้น
2. การรับประทานถั่วทั้งชนิดแห้งและสด เช่น ถั่วพู นอกจากจะได้เส้นใยอาหารมากแล้ว ยังมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย
3. มีการนำถั่วพูมาใช้ในการรักษาสิวและโรคผิวหนังบางชนิด

THE END