

แตงกวา

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

แตงกวา หรือ **แตงร้าน**^[1] เป็นไม้เลื้อยในวงศ์ Cucurbitaceae (วงศ์เดียวกับแตงโม ฟักทอง บวบ มะระ น้ำเต้า) มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย^[1] นิยมปลูกเพื่อใช้ผลเป็นอาหาร มีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว 40-60 วัน แตงกวาสามารถนำไปปรุงอาหารได้มากมายหลายชนิดเช่น แกงจืด ผัด กินกับน้ำพริก หรืออาจแปรรูปเป็นแตงกวาดอง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แตงกวามีรากแก้ว แตกแขนงเป็นจำนวนมาก รากสามารถแผ่ทางด้านกว้างและหยั่งลึกได้มากถึง 1 เมตร ลำต้นเป็นเถามีขนขึ้นมีขนขึ้นปกคลุมทั่วไป มีข้อยาว 10 ถึง 20 เซนติเมตร มีหนดเกาะบริเวณข้อโดยส่วนปลายของหนดไม่มีการแตกแขนง ใบมีก้านใบยาว 5 – 15 เซนติเมตร ใบหยาบมีขนใบ มีมุมใบ 3 ถึง 5 มุม ปลายใบแหลม ใบใหญ่มี เส้นใบ 5 – 7 เส้น ดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยว กลีบเลี้ยงสีเขียว 5 กลีบ กลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบ ดอกตัวผู้เป็นดอกเดี่ยว ผลแตงกวามีลักษณะเรียวยาวทรงกระบอก มีไส้ภายในผล ความยาวระหว่างผล 5- 40 เซนติเมตร^[2]

ประโยชน์

แตงกวามีน้ำเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ 96 จึงมีคุณสมบัติแก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยการกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย นอกจากนี้แตงกวามีสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ วิตามินซี กรดคาเฟอิก กรดทั้ง 2 นี้ป้องกันการสะสมน้ำเกินจำเป็นในร่างกาย เปลือกแตงกวามีกากใยอาหารและแร่ธาตุจำเป็น เช่น ซีลีกา โพแทสเซียม โมลิบดีนัม แมงกานีส และแมกนีเซียม

ซีลีกาเป็นแร่ธาตุที่เสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน เส้นเอ็นและกระดูก ปริมาณ เส้นใย ธาตุโพแทสเซียมและแมงกานีส ในเปลือกแตงกวาช่วยควบคุมความดันเลือดและความ สมดุลของสารอาหารในร่างกาย ธาตุแมกนีเซียมช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และระบบการไหลเวียนโลหิต เส้นใยอาหารควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และช่วยระบบขับถ่ายโดยมีพลังงานต่ำเหมาะ กับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก^[3]

แตงกวาเป็นพืชที่ไม่ทนทานต่อสารมลพิษอินทรีย์แต่สามารถส่งเสริมการย่อยสลายสารพิษในไรโซสเฟียร์ได้ดี โดยสามารถส่งเสริมการย่อยสลายเอนโดซัลแฟน ซัลเฟต^[4] แอนทราซีนและฟลูออรีน^[5]ได้

อ้างอิง

1.

<http://frynn.com/%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B2/>

2.

เฉลิมเกียรติ โกคาวัฒนา ภัสรา ขวประดิษฐ์. (2539). แตงกวา. กรมส่งเสริมการเกษตร. [online]. เข้าถึง ได้จาก: <http://www.rakbankerd.com/agriculture/open.php?id=442&s=tblplant> Archived (<https://web.archive.org/web/20100210064142/http://www.rakbankerd.com/agriculture/open.php?id=442&s=tblplant>) 2010-02-10 ที่ [เวย์แบ็กแมชชีน](#).

3. "ประโยชน์ของแตงกวา". คลังข้อมูลเก่าเก็บจากแหล่งเดิมเมื่อ 2012-05-02. สืบค้นเมื่อ 2012-05-23.
4. Somtrakoon, K., M. Kruatrachue, and H. Lee. Phytoremediation of Endosulfan Sulfate-Contaminated Soil by Single and Mixed Plant Cultivations (<http://link.springer.com/article/10.1007/s11270-014-1886-0>). Water, Air, & Soil Pollution. 2014, 225:1886
5. Somtrakoon, K., W. Chouychai, H. Lee. Comparing Anthracene and Fluorene Degradation in Anthracene and Fluorene-Contaminated Soil by Single and Mixed Plant Cultivation (<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15226514.2013.803024>) International Journal of Phytoremediation. 2014. 16: 415-428. DOI: 10.1080/15226514.2013.803024

แหล่งข้อมูลอื่น

-  ข้อมูลเกี่ยวข้องกับ ***Cucumis sativus*** จากวิกิสปีชีส์



คอมมอนส์ มีภาพและสื่อเกี่ยวกับ:
Cucumis sativus (http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Cucumis_sativus?setlang=th)

เข้าถึงจาก "<https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=แตงกวา&oldid=10109336>"