

กระเจี๊ยบเขียว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Abelmoschus esculentus* Moench.
วงศ์ : MALVACEAE
ชื่อสามัญ : Lady's Finger, Okra, Gumbo
ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ : กระเจี๊ยบมอญ กระเจี๊ยบ มะเขือมัน สัมพมา
มะเขือหาย มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือ
ละโว้ กระตาด ถั่วละ กระเจี๊ยบขาว



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มล้มลุกอายุประมาณ 1 ปี สูงประมาณ 40 ซม. – 2 ม. ลำต้นมีขนสั้นๆ มีหลายสีแตกต่างกันตามพันธุ์
ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ใบมีลักษณะกว้างเป็นแฉกคล้ายใบละหุ่งหรือรูปฝ่ามือใบเนียนสลัดใบมีขนหยาบ ใบกว้าง 8-25 ซม. ยาว 10-30 ซม.
ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองโคนดอกด้านในสีม่วงแดง เมื่อบานคล้ายดอกฝ้ายมีเกสรตัวผู้ และเกสรตัวเมียอยู่ในดอกเดียวกัน ก้านชูอับเรณูติดกันเป็นหลอด
ผล เป็นฝักมีรูปลมเรียวยาว ปลายฝักแหลมเป็นจีบมีขนรอบมีทั้งชนิดฝักกลมรี เมล็ดอ่อนมีสีขาวเมื่อแก่มีสีเทา ฝักอ่อนสีเขียวเมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาล และจะแตกออกตามแนวรอบสันเหลี่ยมทำให้เห็นเมล็ดที่อยู่ข้างใน เมล็ดกลม เมล็ดหรือผลอ่อนสีขาวเมื่อแก่เป็นสีดำ

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผลอ่อน

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้ : ผล รสหวานเย็น รับประทานเป็นยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร

สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ : มีสารเพกติน (pectin) และเมือก

ข้อควรระวัง : เวลาปรุงต้องต้มให้สุก ถ้าไม่สุกจะเหม็นเขียว รับประทานอาจเกิดอาการเบื่อเมาได้

คุณค่าทางอาหาร

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

พลังงาน	23	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.5	กรัม
ไขมัน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.7	กรัม
แคลเซียม	11	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.8	มิลลิกรัม
วิตามินบี1	0.05	มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.08	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.6	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14	มิลลิกรัม
เบต้า-แคโรทีน	58	RE
ใยอาหาร	-	กรัม

