

สะตอ

สะตอ เป็นพืชตระกูลถั่ว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Parkia speciosa* Hassk. จัดอยู่ในวงศ์ Leguminosae อนุวงศ์ Mimosaceae ในสกุล *Parkia* ชอบขึ้นในป่าดงดิบ หรือภูเขาในภาคใต้ของประเทศไทย ตลอดจนมาเลเซียและหมู่เกาะชวา มีลักษณะเป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ผลหรือฝักสะตอมีลักษณะเป็นข้อ หนึ่งข้อจะมีปริมาณ 3-24 ฝัก ภายในมีเมล็ดที่ ชาวภาคใต้ของประเทศไทยนิยมรับประทานเป็นอาหารทั้งดิบและสุก ส่วนของฝักจะแก่และ ให้เมล็ดที่รับประทานได้ประมาณเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม ปัจจุบันการรับประทานสะตอ ได้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางจนครอบคลุมไปถึงภาคกลางและภาคอื่น ๆ ของประเทศ เมล็ดสะตอจัดว่ามีคุณค่าทางด้านโภชนาการค่อนข้างสูง โดยจะพบว่ามีสารอาหารและ แร่ธาตุต่าง ๆ จากเมล็ดสะตอ จำนวน 100 กรัม โดยน้ำหนักสด ดังต่อไปนี้

คาร์โบไฮเดรต 11.40 กรัม โปรตีน 8.00 กรัม ไขมัน 8.10 กรัม กาก 0.5 กรัม
 เถ้า 1.30 กรัม แคลเซียม 76.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 83.00 มิลลิกรัม เหล็ก 0.70
 มิลลิกรัม ไบโตามิน เอ 73.40 หน่วยสากล (I.U.) ไบโตามิน บี 1 0.11 มิลลิกรัม ไบโตามิน บี 2
 0.01 มิลลิกรัม และไนอาซิน 1.00 มิลลิกรัม

สะตอนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการที่ค่อนข้างสูงแล้ว คนพื้นบ้านชาวภาค ได้ยังเชื่อกันว่า สะตอสามารถใช้รักษาโรคเบาหวานได้ ซึ่งได้มีการวิจัยในห้องปฏิบัติการ ให้ผลการวิจัยที่สนับสนุนได้ว่า การรับประทานสะตอ อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ของคนที่ เป็นโรคเบาหวานได้ และสะตอยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอย่างอ่อนอีกด้วย สะตอของดี ชาวปักษ์ใต้ วันนี้นำมาลองทานสะตอแล้วหรือยัง