



**D O A  
TOGETHER**

# กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง : พืชอาหาร พืชสมุนไพร พืชศาสตร์พื้นบ้าน

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชภัณฑ์พืช  
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร  
ประจำเดือนสิงหาคม 2565



## มันมือเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea esculenta* (Lour.) Burkill.  
วงศ์ DIOSCOREACEAE  
ชื่ออื่น มันจั่วก มันอ่อน มันกะซาก มันกระจาก  
มุยอา มันเตยยก มันอีเพิ่ม มันมั่ง

ไม้เถา เลื้อยได้สูงถึง 10 เมตร หัวสะสมอาหารเจริญ  
แผ่ออกเป็นรูปนิ้วมือ รูปไม่สมมาตร รูปไข่ รูปทรงกระบอก หรือ  
เกือบกลม อาจพบแขนงรากเล็กๆ คล้ายหนามที่หัวสะสมอาหาร  
มีขนรูปตัว T ปกคลุมทุกส่วนยกเว้นหัวสะสมอาหาร ลำต้นรูปทรง  
กระบอก กว้าง 3 - 12 มิลลิเมตร เลื้อยเวียนซ้าย มีหนาม ใบเดี่ยว  
เรียงสลับ รูปไข่กว้างหรือเกือบกลม ปลายแหลม โคนเว้ารูปหัวใจ  
ขอบเรียบ เส้นใบรูปนิ้วมือ 7 - 9 (11) เส้น ก้านใบยาว 6 - 14  
เซนติเมตร มีหนาม หนามยาว 2.5 - 6.5 มิลลิเมตร ดอกออกเป็น  
ช่อแบบดอกแยกเพศ ที่ซอกใบบริเวณใกล้ปลายยอด ช่อดอกเพศผู้  
แบบช่อกระจุก ช่อดอกเพศผู้มีกลีบรวม 6 กลีบ เรียงเป็นวง 2 วง กลีบ  
รวมรูปขอบขนานแคบ รูปรีแกมขอบขนาน รูปรีแคบ หรือรูปใบหอก  
โคนเชื่อมติดกันรูปถ้วย เกสรเพศผู้ 6 อัน ช่อดอกเพศเมียแบบช่อ  
คล้ายช่อเชิงลด ดอกเพศเมียมีกลีบรวม 6 กลีบ เรียงเป็นวง 2 วง  
กลีบรวมรูปขอบขนานแคบ รังไข่ได้วงกลีบ รังไข่มีปีก 3 ปีก ผล  
แบบผลแห้งแตก มีปีก

**การกระจายพันธุ์** ประเทศไทยพบปลูกเป็นพืชอาหารในครัว  
เรือนและพืชเศรษฐกิจในชุมชนทุกภูมิภาค  
ปลูกมากในเขตจังหวัดอุตรดิตถ์ สุโขทัย  
และชัยภูมิ เป็นพืชที่พบการกระจายพันธุ์  
ตามธรรมชาติในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
พรรณไม้ต้นแบบในการตั้งชื่อวิทยาศาสตร์  
เก็บจากประเทศเวียดนาม ปัจจุบันมีการ  
กระจายพันธุ์ทั่วไปในทวีปเอเชีย นิวกีนิ  
มาตาก็สกา และหมู่เกาะแปซิฟิก

**การขยายพันธุ์** ใช้หัวสะสมอาหารขนาดเล็กปลูกในช่วง  
เดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

**การใช้ประโยชน์** มันมือเสือสามารถเก็บผลผลิตเพื่อการ  
บริโภคได้เมื่อเถาเริ่มเหี่ยวคือตั้งแต่เดือน  
ธันวาคม - กุมภาพันธ์ หัวสามารถนำมา  
ประกอบอาหารคาวหวานได้หลากหลายเมนู  
เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีสรรพคุณใน  
การรักษาระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนของ  
สตรีวัยหมดประจำเดือน ยังอุดมไปด้วย  
ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม  
และกรดโฟลิก เป็นต้น



ผู้เรียบเรียง นางสาวปาจรีย์ อินทะสุข  
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ