



เท้ายายม่อม POLYMESIA ARROWROOT

เท้ายายม่อม (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Tacca leontopetaloides*) เป็นพืชในวงศ์ Taccaceae เป็นพืชที่มีหัว มีใบ 1–3 ใบ แต่ละใบจักเป็นสามแฉก เว้าแบบขนนก ดอกเป็นช่อยาว แต่ละช่อมีดอกย่อย 20–40 ดอก ผลกลม หัวของพืชชนิดนี้นำไปทำแป้งที่เรียกแป้งเท้ายายม่อม พืชชนิดนี้เป็นพืชท้องถิ่นในทวีปแอฟริกา, เอเชียใต้, เอเชียตะวันออกเฉียงใต้, ออสเตรเลียเหนือ, นิวกีนิ, ซามัว, หมู่เกาะไมโครนีเซีย และฟีจี และมีการแพร่กระจายไปในหมู่เกาะแปซิฟิกเนื่องมาจากการอพยพของคน ชื่อสามัญของพืชชนิดนี้ ได้แก่ Polynesian Arrowroot (ภาษาอังกฤษ), Pia (ฮาวาย, เฟรนช์พอลินีเชีย, นิวเว และหมู่เกาะคุก), Masoa (ซามัว), Mahoa'a (ตองงา), Yabia (ฟีจี) Gaggap (กวม) และ Taka (อินโดนีเซีย) เท้ายายม่อมเป็นไม้ล้มลุกอายุยืน ไม่มีลำต้น เหง้าใต้ดินเป็นหัว กลมแบนหรือรีกว้าง เปลือกหุ้มบาง ผิวเรียบ เมื่ออ่อนสีขาว แก่แล้วเป็นสีเทาหรือน้ำตาล เนื้อหุ้มสีขาว ฉ่ำน้ำเล็กน้อย ดอกสีเหลืองหรือเขียวแกมม่วงเข้ม ผลสีส้มอ่อน มีเมล็ดมาก เนื้อผลฟาม ๆ เมล็ดแบน คาดว่ามีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระจายพันธุ์ตั้งแต่แอฟริกา เอเชีย ไปจนถึงโอเชียเนีย หัวสดรับประทานไม่ได้ มีรสขม แต่สามารถสกัดแป้งมาใช้ประโยชน์ได้ แป้งที่ได้ใช้ทำขนมปัง พุดดิ้งและขนมได้หลายชนิด ในฟีจินำแป้งที่ยังไม่ได้ตากแห้งห่อใบไม้นำไปฝังดิน ปล่อยให้เกิดการหมักก่อนรับประทาน ในซามัวใช้แป้งสดเป็นกาว ในกาบองรับประทานผล รับประทานเป็นผัก ก้านใบและก้านดอกให้เส้นใยใช้ทำหมวกและอุปกรณ์ตกเบ็ด หัวและแป้งใช้รักษาโรคบิดและอาการบวม เคยเป็นอาหารหลักในฮาวาย, ตาฮีตี และฟีจี แต่ปัจจุบันถูกแทนที่ด้วยมันสำปะหลัง รสขมในหัวเกิดจากเบตาซิโตสเตอรอล อัลคาลอยด์ ซาโปนิน หัวอ่อนรสขมมากกว่าหัวแก่

POLYMESIA ARROWROOT (scientific name: *Tacca leontopetaloides*) is a plant in the family Taccaceae. It is a tuberous plant with 1-3 leaves, each of which is tri-lobed, concave, feathery. The flowers are long panicles. Each inflorescence has 20-40 florets. The fruit is round. The bulbs of this plant are used to make a flour called arrowroot. This plant is native to Africa, South Asia, Southeast Asia, Northern Australia, New Guinea, Samoa, Mu. the islands of Micronesia and Fiji, and has spread to the Pacific islands due to human migration. Common name of this plant, including Polynesian Arrowroot (English), Pia (Hawaii, French Polynesia, Niue and the Cook Islands), Masoa (Samoa), Mahoa'a (Tonga), Yabia (Fiji), Gaggap (Guam), and Taka (Indonesia) Arrowroot is a long-lived herbaceous plant without a trunk, an underground rhizome as a tuber. Round, flat or broadly oval. The bark of the head is thin, the surface is smooth, white when soft. When mature, it is gray or brown. white head meat slightly succulent Flowers yellow or greenish-purple, light orange fruit, many seeds, fleshy, flat seeds, probably native to Southeast Asia. Spread from Africa, Asia to Oceania. Fresh corms are inedible, have a bitter taste, but can be extracted from the starch for use. Flour used to make bread Puddings and desserts. Used to be a staple food in Hawaii, Tahiti and Fiji, but is now being replaced by cassava. Bitter taste in tuber is caused by beta-sitosterol alkaloid saponin. Young tuber tastes more bitter than old tuber.