

**แตงโม ภาคอีสานเรียกบักโม ภาคเหนือเรียกบะเต้า คนตรังเรียกแตงจีน มีชื่อสามัญว่า Watermelon แปลว่า "แตงน้ำ" เพราะในผลแตงโมมีน้ำเป็นส่วนใหญ่**

แตงโมมีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกาแถบทะเลทรายคาลาฮารี ในทวีปดังกล่าวมีแตงโมขึ้นเองตามธรรมชาติ และมีความหลากหลายทางชีวภาพสูงสุด มีทั้งพันธุ์ที่เนื้อผลมีรสหวาน จืด และรสขม

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีพลังงานต่ำ แตงโมมีน้ำตาลทั้งหมดร้อยละ ๖.๘๑-๙.๓๖ โดยมีน้ำตาลฟรักโทสร้อยละ ๓-๔ น้ำตาลกลูโคสร้อยละ ๑-๓ และน้ำตาลซูโคสร้อยละ ๒-๕ เมื่อกินแตงโมจะได้น้ำถึงร้อยละ ๙๒ มีวิตามินซี บีตาแคโรทีน ไลโคพีน และแร่ธาตุอื่น

ทั่วโลกกินเนื้อแตงโมเป็นผลไม้ มีฤทธิ์ขับปัสสาวะอย่างอ่อน แต่ในประเทศไทยพบการกินแตงโมเป็นผักในอาหารมื้อหลักด้วย

ความรู้อายุรเวทจากอินเดียกล่าวว่า **เนื้อแตงโมเสริมธาตุไฟและธาตุน้ำ มีคุณสมบัติช่วยเจริญอาหาร เพิ่มกากอาหารเพื่อการขับถ่ายที่ดี แก้อาการกระหายน้ำ ลดไข้และระบายความร้อนในร่างกาย บำรุงไตและม้าม มีฤทธิ์ขับปัสสาวะอย่างอ่อนลดการเกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ**