

มะระ

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

มะระขี้นก มะระขี้นกเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของเอเชียทางตอนเหนือของอัฟริกาเขตร้อน เป็นพืชผักที่สามารถขึ้นได้เองตามธรรมชาติ ชาวบ้านมักนำมาปลูกตามสวนหรือรั้ว มะระขี้นกเป็นไม้เถาขนาดเล็กที่มี คุณแกรงกายสูง ทั้งด้านคุณค่าทางอาหารคือ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กใย วิตามิน A, B₁, B₂, C ไนอาซิน และไทอามีน

สรรพคุณ ผลและใบอ่อน จุ่มน้ำพุริก ใช้ปรุงอาหารทานประจำ เหมาะสำหรับคนเป็นเบาหวาน ทางกรแพทย์ใช้รักษา เบาหวานแต่โบราณใช้ใบแห้ง นำมาบดไหละเอียด ผสมกับน้ำดื่ม กินเป็นยาขับพยาธิ ขับลม บำรุงธาตุ

ใบสด และผลสด ตำละเอียด แล้วคั้นเอาแต่น้ำ กินเป็นยาแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม บำรุงธาตุ และเป็นยาถ่ายไซผลตากแห้ง บดไหละเอียด แลวนำมาโรยบริเวณที่เป็นแผล ไซทาแก้คัน หิด ผิวหนัง

น้ำคั้นจากมะระ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และลดการเกิดต้อกระจก

สาร MAP 30 ซึ่งเป็นโปรตีน สกัดจากผลและเมล็ดมะระขี้นกช่วยรักษามะเร็งเต้านม และนอกจากนี้ยังออกฤทธิ์ต้าน ไวรัส HIV ในผู้ป่วยโรคเอดส์ ได้ด้วย