

มะเฟือง...ผลไม้มากคุณค่า...ใช้เป็นยาสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ลักษณะเป็นทรงพุ่ม มีทั้งลักษณะตั้งตรงและกิ่งเลื้อย มีต้นกำเนิดอยู่ในทวีปเอเชีย เป็นไม้เนื้ออ่อน แกนกลางมีเสี้ยนคล้ายพองน้ำสีแดงอ่อน ลำต้นสีน้ำตาล เปลือกสีน้ำตาลไม่เรียบ ใบเป็นใบประกอบรวมกัน แผงคล้ายใบมะยม รูปใบมนรี ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ก้านใบสั้น ใบย่อยที่ปลายก้านมักใหญ่ ออกดอกเป็นช่อสั้นๆ มีสีชมพูอ่อนไปจนถึงเกือบแดง (ถ้าสีของดอกมะเฟืองเป็นสีแดงมากจะเป็นมะเฟืองพันธุ์มาเลเซีย ซึ่งผลจะใหญ่และมีรสชาติดี สวนดอกสีขาวมากจะเป็นมะเฟืองเปรี้ยวและรสชาติไม่สู้ดีนัก) ผลอ่อนสีเขียว สุกแล้วมีสีเหลืองใส เป็นผลไม้ที่มีรูปร่างแปลก เวลาหั่นขวางจะเป็นรูปดาวสวยงาม รสชาติอร่อยถูกปาก อุดมไปด้วย **วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เสนใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กและพลังงาน**

สำหรับคุณค่าตามสารอาหาร มะเฟืองจะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ควบคุมการเต้นของหัวใจให้สม่ำเสมอ ควบคุมกล้ามเนื้อ ช่วยให้เลือดแข็งตัวง่าย กล่อมประสาท ช่วยระงับความฟุ้งซ่าน จึงช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น สำหรับผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับ

ประโยชน์ของมะเฟืองนอกจากจะรับประทานสดแล้วยังนำมาทำเป็นน้ำมะเฟืองคั้นได้อีกด้วย ซึ่งตามตำราโบราณกล่าวว่ามีสรรพคุณในการแก้อ่อนใน ดับกระหาย ลดความร้อนภายในร่างกาย ถอนพิษไข้ เป็นยาขับเสมหะ ป้องกันโลหิตจาง โรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยขับปัสสาวะและบรรเทาอาการนี้ในทางเดินปัสสาวะ

สรรพคุณทางยา

- ใบมะเฟือง นำใบสดๆ มาตำ ทำเป็นยารักษาโรคอีสุกอีใสและกลากเกลื้อน นำมาต้มรับประทานเป็นยาถอนพิษไข้

- ผลมะเฟือง นำมาต้มรับประทานเป็นยาแก้บิด อาเจียนเป็นเลือด ขับปัสสาวะ ปวดฟัน นิ้ว และแก้ไข้เลือดออกตามไรฟัน

- เปลือกลำต้นมะเฟือง ใช้ทาภายนอก แก้ผดผื่นคันตามเนื้อตัว

- น้ำมะเฟือง นำมาดื่มแก้อาการเมาเหล้า เมารถ แก้ไข้ ท้องร่วง

ที่มา ns.horapa.com/