

กินน้อยหน้า.....อย่าทิ้งเมล็ด

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2552

สงสัยใช่ไหมล่ะว่า ทำไม...กินน้อยหน้าอย่าทิ้งเมล็ด พุดถึงน้อยหน้า คงเป็นผลไม้โปรดของหลาย ๆ คน เนื่องจากมีรสหวานอร่อย แต่บางคนบอกว่ามีแต่เมล็ดไม่น่าทานสักนิด

น้อยหน้า มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น น้อยแน่ มะแน่ มะโอจำ ลาหนิง สูดแล้วแต่จะเรียก "แต่มันก็คือน้อยหน้าลูกสีเขียว ๆ นี้ละคะ น้อยหน้าเป็นพืชยืนต้นใบเดี่ยวติดกับลำต้น ใบรูปรีปลายแหลมหรือมน ดอกเล็ก 4 กลีบ สีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอม ลูกกลม มีตุ่มนูนรอบผล เนื้อสีขาว รสหวาน เม็ดสีดำ ไซเมล็ดปลูก พบได้ทั่วไป น้อยหน้าเป็นผลไม้รสหวาน มีแป้งมากและยังมีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้

ส่วนที่ใช้เป็นยาคือ ใบสดและเมล็ด ใช้รักษาโรคกลาก เกื้อน และฆ่าเหา ซึ่งจากการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า น้ำคั้นและน้ำมันคั้นจากเมล็ดและใบมีฤทธิ์ฆ่าเหาได้ จึงแนะนำใช้เป็นยาฆ่าเหาสำหรับเด็กจะได้ผลดีมาก และประหยัดค่าใช้จ่าย

ถ้าหากรู้ว่าตัวเองเป็นเหาหรือผู้อื่นเป็น ให้ลองเอาเมล็ดน้อยหน้าประมาณ 10 เมล็ด หรือใบสดประมาณ 1 กำมือ ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมะพร้าว 1-2 ซอนโตะ ขยี้ให้ทั่วศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุมโพกศีรษะไว้ ประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วสระผมให้สะอาด แต่ระวังอย่าให้เขาตา เพราะจะทำให้แสบตาและตาอักเสบได้ สรรพคุณดีขนาดนี้ ไม่ลองไม่รู้

น้ำยาเมล็ดน้อยหน้า ฆ่าเหาได้ถึง 98% ในเวลา 2 ชั่วโมง กลายเป็นภูมิปัญญา ที่เหมาะกับสังคมชนบท เพราะน้อยหน้าหาง่าย ปลูกแทบทุกครัวเรือน (และหากี่หาง่าย แทบทุกครัวเรือนเช่นกัน) น้อยหน้าเป็นพืชที่นิยมปลูกทั่วเมืองไทยและปลูกมากเป็นพิเศษทางภาคอีสาน เด็กชอบน้อยหน้าเพราะมีน้ำตาลผลไม้ไม่มาก ลูกสุกๆ หวานจัด กินแล้วให้พลังงานรวดเร็ว มีแรงไปวิ่งตะลอนๆ ตามเพื่อนต่อไป

อันที่จริง นอกจากน้ำตาล น้อยหน้ายังมีสารอาหารหลายชนิด มีแคลเซียมบำรุงกระดูก และวิตามินซีอยู่ในปริมาณพอควร ไม่มีเบตาแคโรทีนเหมาะจะกินเสริมกับผลไม้ชนิดอื่น เพื่อความหลากหลาย

ผลไม้ همینเขียวลูกหน้าขงชนิดนี้ เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่คนไทย จนนึกเออว่า น้อยหน้าเป็นผลไม้ไทย บางคนไปเห็นชาวออสเตรเลียปลูกน้อยหน้า ก็ทักเออว่า เขาแอบขโมยพันธุ์ไมเมืองไทยไปปลูก

ไม่ใช่สักหน่อย น้อยหน้าเป็นผลไม้ต่างประเทศที่นำเข้ามาเมืองไทยตั้งแต่สมัยอยุธยา เชื่อว่า น้อยหน้ามีถิ่นกำเนิดอยู่แถวอเมริกากลาง ชาวโปรตุเกสได้นำน้อยหน้ามาปลูก ในอินเดียเมื่อหลายร้อยปีก่อน ต่อมาจึงเดินทางเข้าสู่สยามประเทศ บันทึกทูตชาวฝรั่งเศส ที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชได้กล่าวถึงน้อยหน้าไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2230-2231 ในระยะแรกปลูกกันแถบลพบุรี อยุธยา ทุกวันนี้น้อยหน้าพันธุ์ดี ของลพบุรีมีชื่อว่า " น้อยหน้าพระที่นั่งเย็น " หรือ " น้อยหน้าพระนารายณ์ "

ชาวพื้นเมืองอเมริกากลางเรียกน้อยหน้าว่า แอนโนนา (Annona) ซึ่งแผลงมาเป็นน้อยหน้า

ตามลัคนไทย แต่ชื่อที่เป็นมาตรฐานสากล (ชื่อวิทยาศาสตร์) คือ *Annona squamosa* Linn ในวงศ์ Annonaceae ฝรั่งเศสเรียกนอยหนาวา Sugar Apple หรือ Sweet sop

นอยหนามีญาติพี่น้องทั่วโลกราว 50 ชนิด แต่ที่รับประทานได้มีเพียง 5 ชนิด คือ น้อยหน่า น้อยโหน่ง **ทุเรียนน้ำ** **ชิริโมยา** (เป็นนอยหน่าพันธุ์ที่นิยมทั่วโลก) และ**อิมาลา**ซึ่งปลูกมากในอเมริกากลาง

สายพันธุ์พืชจำพวกนอยหน่าจะมีเอกลักษณ์ที่ผล ผลของพืชจำพวกนอยหน่า มีลักษณะคล้ายหัวใจบนที่กสมัยโบราณเคยเรียกนอยหนาวา **ลูกหัวใจวัว**

นอยหน่าหนึ่งผล มีเนื้อและเมล็ดมากมาย เพราะมันเป็นผลไม้จำพวกผลกลุ่ม คือมีหลายรังไข่ รังไข่แต่ละอันจะเจริญเป็นผลย่อย ติดอยู่บนฐานเดียวกัน เปลือกแต่ละผล ย่อมหลอมรวมเข้าเป็นผืนเดียวกันคลุมด้านนอก ส่วนเนื้อนอยหน่าก็คือเนื้อของรังไข่ ที่เจริญขึ้นมาั่นเอง

สายพันธุ์นอยหน่าในไทย มีหลายชนิด แต่ที่นิยมบริโภคในปัจจุบันคือ น้อยหน่าหนัง ซึ่งเป็นสายพันธุ์มาจากเวียดนาม นำเข้ามาปลูกครั้งแรกที่อุบลราชธานีในปี พ.ศ.2475

ยังมีพืชในสกุลนี้อีกสองสองชนิดที่คล้ายนอยหน่า คือน้อยโหน่ง ซึ่งมีผลโตกว่านอยหน่า หนังสีน้ำตาลแดงหรือชมพูเวลาสุก เนื้อเป็นสีขาว รสชาติออกทางมันไม่ค่อยหวาน คุณค่าทางอาหารคล้ายกัน แต่มีวิตามินเอสูงกว่า ปลูกประปรายทางภาคอีสานและกลาง และอีกชนิดหนึ่งคือทุเรียนน้ำ ปลูกมากทางภาคใต้ ทุเรียนน้ำมีผลใหญ่ที่สุด ในบรรดาพืชจำพวกนอยหน่า บางครั้งผลหนักกว่า 2 กิโลกรัม ดูคล้ายขนุนลูกเล็กๆ ผลสุกสีเขียวปนน้ำตาลอ่อน เนื้อหวานอมเปรี้ยว วิตามินซีสูง นิยมคั้นน้ำดื่มชุ่มคอ

ในใบและเมล็ดนอยหน่า มีสารเคมีชื่อ Anonaine เต็ดไปมาทำให้ແລກ คลุกกับน้ำมันพืชไขพอกหัวขมาเหาไต่ดี แต่ต้องระวังไม่ให้เขาตาจะเกิดอาการอักเสบ ฤทธิ์ฆ่าเหาเกิดจากสาร Anonaine ในใบและเมล็ด นอกจากนี้ในสวนเมล็ดยังมีน้ำมัน อยู่ประมาณ 45% ประกอบด้วยกรดอินทรีย์อัลกาลอยด์เรซิน สเตียรอยด์ และอื่นๆ อีกหลายชนิด

ดังนั้น กินนอยหน่าอย่าทั้งเมล็ด ลองตรวจดูผมลูกๆ เห็นเหาละก้อ ไม่ต้องซื้อหายาฝรั่งราคาแพง จัดการเลย ด้วยกระบวนทา เมล็ดนอยหน่า อาละวาดพิฆาตเหา

