

มะระจีน

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.พ. 2556

มะระจีนผลจะยาวใหญ่สีขาวอมเขียว ผิวขรุขระ ร่องใหญ่ ผลยาวประมาณ 4-9 นิ้ว บางครั้งที่พื้นที่เพาะปลูกมีความอุดมสมบูรณ์ผลอาจยาวถึง 10-12 นิ้ว ส่วนที่ใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคมี ยอดอ่อน ผลอ่อน ใบ ราก และเถา ซึ่งส่วนเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ บี 1 บี 2 ซี มีสารรสขม และสารลดระดับน้ำตาลในเลือด ไตแกก พี-อินซูลิน

วิธีใช้ ใบ ต้มดื่ม แก้ไข้หวัด บำรุงน้ำดี ดับพิษฝี แก้ปากเปื่อย แก้ตับม้ามพิการ แก้อักเสบ ฟกช้ำบวม ใช้ทาภายนอก แก้ผิวแห้ง ลดอาการระคายเคือง อักเสบ ผลสุก มีซาโปนิน กินเข้าไปจะทำให้คลื่นไส้อาเจียน จึงไม่นิยมนำมาบริโภค

มะระมีสรรพคุณเป็นยารสเย็น บรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ เจ็บคอ สำหรับคนที่เป็นงูสวัด คั้นน้ำมะระผสมน้ำสมสายชูทาบริเวณที่เป็นอาการจะดีขึ้น ถ้ากินเป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่องจะสามารถลดอาการเบาหวานได้ เมล็ดรสขมจัด ขับพยาธิตัวกลม รากก็ขมให้ต้มดื่ม แก้ไข้ รักษาโรคจิตสติดวงทวาร

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)