

## 0 มะระ 0 ป้องเบาหวาน-จัดการริดสีดวง!

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2560

ผิวขรุขระของมะระจีน หรือเรียกสั้นๆ "มะระ" เด็กหรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่บางคนมักจะเหม็นหน้าหนี ด้วยรสขมนำ จนยากที่คนไม่ชอบจะฝืนกลืนลงได้ ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้มะระจึงนิยมกินกันเพียงเฉพาะแค่ในแถบเอเชีย เช่น ไทย จีน อินเดีย เวียดนาม ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย

รสขมของมะระเกิดจากสาร โมมอร์ดิซิน (Momordicin) สารอัลคาลอยด์ที่ดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยออกฤทธิ์คล้ายสารอินซูลิน จึงแนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานดื่มน้ำมะระคั้นสด 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง มะระยังมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับพยาธิ แกรรอนใน กระหายน้ำ และเป็นยาระบายอ่อน

เป็นพืชตระกูลเดียวกับบวบ แตงกวา ฟัก (CUCURBITACEAE) ที่อยู่คู่กับคนเอเชียมาช้านาน ค้นพบครั้งแรกที่ประเทศจีน จากนั้นจึงแพร่หลายไปในประเทศแถบเอเชียและอินเดีย ชื่อสามัญ Bitter melon, ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica charantia L. มี 2 สายพันธุ์ ที่เรารู้จักกันดี คือมะระจีนและมะระขี้นก ซึ่งมะระจีนนิยมรับประทานมากกว่ามะระขี้นก

### ลักษณะของต้นมะระ

**ลำต้น** มะระจีนเป็นพืชเลื้อยลักษณะเป็นเถา มีมือเกาะใช้ยึดพยุงลำต้นให้พืขึ้น

**ใบ** ลักษณะใบจะเป็นใบเดี่ยว สีเขียว มีของหยักๆ รูปคล้ายฝ่ามือ

**ดอก** สีเหลืองมีกลีบดอก 5 กลีบ ดอกเป็นดอกไม่สมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่คนละต้น

**ผล** ผลของมะระจีนมีขนาดใหญ่ เนื้อหนา รูปร่างยาว รอบๆผลจะเป็นสันตะปุ่มตะป่ำประมาณ 10 สัน ผลอ่อนสีขาว ผลแก่มีสีเขียว

**ขยายพันธุ์** เพาะเมล็ด ชอบความชื้นปานกลาง แสงแดดเต็มวัน

**ด้านโภชนาการ** มะระ 100 กรัมจะให้แคลเซียม 21 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 32 มิลลิกรัม วิตามินซี 85 มิลลิกรัม และวิตามินเอ 1225 หน่วยสากล

ด้วยประโยชน์นานัปการเช่นนี้ มะระจึงเป็นผักที่หลายคนกินประจำ โดยนำมาผัดกับไข่ ต้มกระดูกหมู ต้มน้ำซุบ แกงคั่ว หรือกินสดเคียงขนมจีน น้ำพริก แต่ขอควรระวังคือ เมื่อมะระสุก ผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแดง เนื้อละเอียด ซึ่งไม่ควรกินเพราะมีสารซาโปนิน ที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แต่สามารถชูดเนื้อไข่ต้มลิบลดอาการอักเสบได้

**สรรพคุณด้านสมุนไพร :** ผลมีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด ใช้ทาภายนอก แก้วผิวหนังแห้ง ลดอาการระคายเคือง ผื่นผื่นอักเสบ, ราก รักษาโรคผิวหนัง กลาก กลาก ตม ต้ม แก้ว, ถั่ว ต้ม พิษร้อน แก้ว, เมล็ด ขับพยาธิตัวกลม

**ประโยชน์ :** เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่างๆ ,เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ,แกกระหายน้ำ ด้วยใช้ใบต้มน้ำดื่ม , บำบัดและรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด , ต้านเชื้อไวรัสและมะเร็ง, ต้มพิษร้อนในร่างกาย , ใช้รากต้มน้ำดื่มแก้อาการไข้ , บรรเทาอาการหวัด ใช้ใบต้มน้ำดื่ม , น้ำคั้นใช้อมแก้อาการเจ็บคอ , เป็นยาระบายอ่อน , ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ด้วยใช้ใบนำมาต้มน้ำดื่ม , รักษาโรคผิวหนัง กลาก , ขับพยาธิตัวกลม , แก้ว ต้ม ม้ามพิการ บำรุงน้ำดี , กระตุ้นการทำงานของตับให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น , แก้ว น้ำดีอีกเสบ ด้วยใช้ใบคั้นเอาแต่น้ำดื่ม , แก้ว เขาขอ ลดปวดบวมที่เข่า , ผลสุกคั้นน้ำใช้ทาหน้ารักษาสิวอักเสบ

**ข้อควรระวัง :** ไม่ควรรับประทานมะระที่มีผลสุก ซึ่งจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากสารซาโปนิน ซึ่งสารนี้มีพิษต่อร่างกาย และไม่ควรรานมะระมากเกินไป เพราะจะทำให้ท้องเสีย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

โดย - โต้ะข้าวเกษตร คม ชัด ลึก

แหล่งที่มา : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [www.bittermelon.org](http://www.bittermelon.org), และ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ขอบคุณที่มาจาก [คม ชัด ลึก](#)