

📄 มะระ 📄 ป้องเบาหวาน-จัดการริดสีดวง!

🕒 นำเสนอเมื่อ 5 ม.ค. 2560

โดย - โตะข้าวเกษตร คม ชัด ลึก

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

รสขมของมะระเกิดจากสาร โมมอร์ดิซิน (Momordicin) สารอัลคาลอยด์ที่ดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยออกฤทธิ์คล้ายสารอินซูลิน จึงแนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานดื่มน้ำมะระคั้นสด 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง มะระยังมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับพยาธิ แก้อ่อนใน 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 มีมือเกาะใช้ยึดพวงลำต้นให้พันขึ้น

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

ต้มน้ำซूप แกงคั่ว หรือกินสดเคี้ยวขมจีน น้ำพริก แต่ข้อควรระวังคือ เมื่อมะระสุก ผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแดง เนื้อเละ ซึ่งไม่ควรกินเพราะมีสารซาโปนิน ที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แต่สามารถชูดเนื้อไชแต่มลิว ลดอาการอีกเสบได้

สรรพคุณด้านสมุนไพร : ผลมีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด ใช้ทำภายนอก แก้ผิวหนังแห้ง ลดอาการระคายเคือง ผิวน้ำอีกเสบ, ราก รักษาโรคผิวหนัง ทวารหนัก แก้บิด ตมต้มแก้ไข, ถั่ว ดับพิษร้อน แก้บิด, เมล็ด ขับพยาธิตัวกลม

ประโยชน์ : เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่างๆ ,เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ,แก้กระหายน้ำ ด้วยไชใบต้มน้ำดื่ม , บำบัดและรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด , ต้านเชื้อไวรัสและมะเร็ง, ดับพิษร้อนในร่างกาย , ไชรากต้มกับน้ำดื่มแก้อาการไข้ ,บรรเทาอาการหวัด ไชใบต้มกับน้ำดื่ม , น้ำคั้นไชอมูแก้ปากเปื่อย, แก้อาการบิด , เป็นยาระบายอ่อน , ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ด้วยไชใบนำมาต้มกับน้ำดื่ม , รักษาโรคผิวหนัง ทวารหนัก , ขับพยาธิตัวกลม , แก้ตับม้ามพิการ บำรุงน้ำดี , กระตุ้นการทำงานของตับให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น , แก่ท่อน้ำดีอีกเสบ ด้วยไชใบคั้นเอาแต่น้ำดื่ม , แก่ลมเขาขอ ลดปวดบวมที่ขา , ผลสุกคั้นน้ำไชทาหน้ารักษาสิวอีกเสบ

ข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานมะระที่มีผลสุก ซึ่งจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากสารซาโปนิน ซึ่งสารนี้มีพิษต่อร่างกาย และไม่ควรรานมะระมากจนเกินไป เพราะจะทำให้ท้องเสีย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

แหล่งที่มา : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, www.bittermelon.org, และ www.thaihealth.or.th

ขอบคุณที่มาจาก [คม ชัด ลึก](#)