

ชื่อสมุนไพร มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica*

charantia L.

ชื่อสามัญ Bitter gourd

ชื่อท้องถิ่น ผักไห้ มะไห้ มะนอย

มะห่วย ผักไซ (เหนือ), สุพะซู สุพะเด (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน), มะร่อยรู

(กลาง), ผักเหย (สงขลา), ผักไห

(นครศรีธรรมราช), ระ (ใต้), ผัก

สะไล ผักไล่ (อีสาน), โกววยเกียะ โกววย (จีน), มะระเล็ก มะระขี้นก (ทั่วไป)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบเดี่ยว ออกสลับลักษณะคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยัก เว้าลึก มี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ สีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ถึงส้ม กลีบดอกบาง ช้ำง่าย ผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองถึงส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปร่างกลมแบน

การนำไปใช้ประโยชน์

มะระขี้นกได้รับความนิยมในการนำมาทำเครื่องดื่มและปรุงอาหาร สำหรับเมนูที่ทำได้ง่ายที่สุดคือ "มะระขี้นกปั่น" โดยการหั่นผลมะระขี้นกให้มีขนาดเล็ก ใส่น้ำเชื่อมและเติมเกลือเล็กน้อยเพื่อลดรสขม หลังจากนั้นใส่น้ำแข็ง แล้วนำไปปั่นเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ช่วยแก้อาการร้อนในและขับเสมหะ หากต้องการอยากให้รสขมจางลงแนะนำให้นำมะระขี้นกแช่ตู้เย็นหรือต้มให้สุกก่อนนำมาทำเครื่องดื่ม ส่วนเมนูอาหารอื่นๆ ก็สามารถใช้ผลของมะระขี้นกเป็นส่วนประกอบได้ เช่น เมนูมะระขี้นกผัดไข่ แกงเผ็ดมะระขี้นก ยอดมะระขี้นกลวกกะทิกุ้งสด แกงมะระขี้นกยัดไส้ มะระขี้นกผัดไข่ใส่ใบโหระพา เป็นต้น

สรรพคุณทางยา

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคให้กับร่างกาย
2. ช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
3. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในตับอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีส่วนช่วยในการลดความอ้วน
4. ช่วยยับยั้งเชื้อเอดส์หรือ HIV
5. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
6. ช่วยบำบัดและรักษาโรคเบาหวาน สามารถลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้
7. ช่วยให้เจริญอาหาร เพราะมีสารที่มีรสขม ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยให้ออกมามากยิ่งขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น
8. ใช้เป็นยาช่วยในการฟอกเลือด

9. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ช่วยในการถนอมสายตา ช่วยทำให้ดวงตาสว่างสดใสขึ้น
แก้ตาบวมแดง
10. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
11. ช่วยแก้อาการไอเรื้อรัง ลดเสมหะ
12. ช่วยแก้อาการปวดฟัน แก้อาการปากเปื่อยลอกเป็นขุย
13. ช่วยรักษาโรคกระเพาะ ช่วยในการย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี
14. แก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง รักษาอาการบิด
15. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร
16. ช่วยรักษาแผลฝีบวมอักเสบ

เอกสารอ้างอิง

- ไทยรัฐออนไลน์. (2563). รู้จัก”มะระขี้นก”หวานเป็นลม ขมเป็นยา สรรพคุณสมุนไพรไทย. สืบค้น 24 มีนาคม 2565, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/1995836>
- เมดไทย. (2563) มะระขี้นก. สืบค้น 24 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/มะระขี้นก/>
- Kasettambon. (2564). ผักสะไล ผักไห้ มะไห้ ยอดอ่อนและผล นำมารับประทานเป็นผัก. สืบค้น 24 มีนาคม 2565, จาก <https://www.kasettambon.com/ผักสะไล-ผักไห้-อีสานผัก/>