

ชื่อสมุนไพร มะม่วงหาวมะนาวโห่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carissa carandas* L.

ชื่อสามัญ Bengal-Currants

Carandas-plum Karanda

ชื่อท้องถิ่น หนามขี้แฮด (เชียงใหม่), หนามแดง (กรุงเทพฯ), มะนาวไม่รู้โห่ (ภาคกลาง), มะนาวโห่ (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลำต้น สูง 2-3 เมตร มียางสีขาว แตกกิ่งจำนวนมาก ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมยาว ปลายหนามมีสีแดง

ใบ ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปขนาน ปลายใบกลมหรือเว้าบวม โคนใบมน ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงหนาและเหนียว

ดอก ดอกกระจุกออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว ปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ

ผล ผลรูปกลมรี ขนาดเท่าหัวแม่มือเป็นพวงเมล็ดจำนวนมาก ผลอ่อนมีสีขาวอมชมพู มีน้ำอย่างมาก สีจะเข้มขึ้นเป็นสีแดง และกลายเป็นสีดำเมื่อสุกเต็มที่มีรสชาติเปรี้ยว และมีเนื้อนุ่มรับประทานได้

การนำไปใช้ประโยชน์

น้ำของผลสามารถนำมาใช้ปรุงอาหารแทนมะนาวได้ ผลใช้ทำเป็นผลไม้หมักดอง และนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น ผัดไทยเต้าหู้มะนาวโห่ น้ำพริกเผามะนาวโห่

สรรพคุณทางยา

1. แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า
2. ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
3. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
4. ธาตุเหล็กในผลมีส่วนช่วยรักษาโรคเบาหวาน
5. รักษาโรคโลหิตจาง ช่วยรักษาโรคปอด
6. ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพองจากการสูบบุหรี่ได้ดี
7. รักษาโรคไต บรรเทาอาการของโรคตับ
8. ช่วยรักษาโรคเกาต์ รักษาและบรรเทาอาการของโรคไทรอยด์
9. มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา
10. ช่วยแก้ไข้ บรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้



11. แก้และบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ อาการเจ็บคอ
12. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน
13. ช่วยรักษาลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน สมานแผลในช่องปาก
14. ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องเสีย
15. รักษาโรคบิด รักษาโรคสีดวงทวาร ขับปัสสาวะ
16. ช่วยฆ่าเชื้อ รักษาโรคเท้าช้าง ใช้รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง
17. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามข้อ
18. ช่วยทำลายตาปลาและช่วยกัดทำลายเนื้อที่ด้านเป็นปุ่มโต ช่วยรักษาแผลเนื้องอก
19. ช่วยชะลอวัยและริ้วรอย เนื่องจากผลมีสารต้านอนุมูลอิสระ

เอกสารอ้างอิง

บริษัท สปริงกรีนอีโวลูชั่น จำกัด. (2564). มะม่วงหาวมะนาวโห่ และผลไม้ต้านอนุมูลอิสระ สรรพคุณล้นเหลือ. สืบค้น 18 เมษายน 2565, จาก <https://www.sgethai.com/มะม่วงหาวมะนาวโห่-พร้อม/>
เมดไทย. (2563) มะม่วงหาวมะนาวโห่. สืบค้น 18 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/มะม่วงหาวมะนาวโห่/>