



มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* L.

ชื่อสามัญ : Bitter Cucumber, Balsum Pear

วงศ์ : Cucurbitaceae

ชื่ออื่น : ผักไห้ มะไห้ มะนอย มะห่วย ผักไซ (เหนือ) สุกะชู สุกะเด (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) มะร้อยรู (กลาง) ผักเหย (สงขลา) ผักไห้ (นครศรีธรรมราช) ระ (ใต้) ผักสะไล ผักไล่ (อีสาน) โกควย เกียะ โคควย (จีน) มะระเล็ก มะระขี้นก (ทั่วไป)

ส่วนที่ใช้ : ราก เถา ใบ ดอก ผลและเมล็ด ใช้สดหรือตากแห้งเก็บไว้ใช้ ผลอาจเก็บมาหั่นเป็นท่อนๆ ตากแห้งเก็บไว้ใช้

ลักษณะของมะระขี้นก

- **ไม้เถาวัลมดลูก** เป็นเถาเลื้อยหรือทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน เถาหรือลำต้นเป็นเส้นเล็กๆ ยาวได้ถึง 5 เมตร มีขนนุ่มๆ ขึ้นประปราย เป็นไม้เนื้ออ่อน มีสัน 5 เหลี่ยมเรียบหรือมีขน และมีร่องตื้นๆ ตามแนวยาว มีมือเกาะสำหรับยึด แบบเดี่ยว เถาหรือลำต้นอ่อนสีเขียว
- **ใบ** เดี่ยวเรียงสลับแผ่นใบกว้างรูปไข่ถึงรูปไตหรือคล้ายทรงกลม เรียบมีขนนุ่มเล็กน้อย โดยเฉพาะที่เส้นใบทั้ง 2 ด้าน โคนใบเว้ารูปหัวใจ ใบหยักลึกรูปมือ 5-9 หยัก แต่ละหยักรูปไข่กลับรูปไข่เรียวยาวหรือรูปเหลี่ยมข้าวแหลมตัดแคบไปหาโคนปลายแหลมมีติ่งขอบใบเว้าเป็นคลื่นซี่ฟัน 5-7 หยัก หรือเป็นคลื่นเล็กๆ ก้านใบยาว 1-7 ซม.



- **ดอก** ออกดอกเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อ ตามบริเวณซอกใบและปลายยอด ช่อหนึ่งมี 5 – 8 ดอก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียอยู่คนละดอก กลีบบางกลีบซี่ง่าย กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ รูปไข่ปลา แหลมสีเขียวอ่อนแยกใกล้ฐาน ปลายกลีบสั้น กลีบดอกสีเหลืองรูปประฆังมี 5 แฉก ผิวขรุขระมาก ห้อยลงรูปไข่กว้างสอบเรียวลงเป็นจงอย มีเส้นใบแฉกไม่เรียบตามยาว 8-9 แฉก ระหว่างแฉกมีตุ่มเล็กๆ ขนาดไม่เท่ากันมากมาย โคนเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้น ปลายกลีบดอกอาจจะมนหรือเว้าเข้าเล็กน้อย



- **ผล** เป็นผลเดี่ยว ลักษณะผลป้อมเล็กรูปกระสวยหรือรูปรี ผิวภายนอกผลขรุขระเป็นคลื่นทั่วทั้งผล โคนและปลายแหลม ผลอ่อนสีเขียวสด เมื่อสุกจะสีส้มหรือสีเหลืองอมแดงและผลนั้นก็จะแตกที่ปลายแยกออกเป็น 3 ส่วน



- **เมล็ด** ลักษณะรูปกลมแบน สีขาวหรือน้ำตาลรูปคู่ขนาน มีเนื้อสีแดงหุ้ม ผิวมีลวดลายขอบเป็นร่อง เมล็ดสุกจะมีสีแดงสด



ประโยชน์ทางยา

ใบ รสขม คั้นเอาน้ำดื่มแก้ท้องน้ำดีอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้ไข้ แก้ตัวร้อน ดับพิษร้อน แก้ตับม้ามพิการ แก้ปากเปื่อย

ใบสดรสดมลกหรือต้มกินเป็นยาฟอกโลหิต ยาระบาย ยาถ่ายพยาธิเข็มหมุด เจริญอาหาร หรือใช้ใบแห้งนำมาบด ให้ละเอียดผสมน้ำกินเป็นยาขับพยาธิ ขับลม และบำรุงธาตุ เป็นต้น

ใบและผลสด รสขม ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำกินเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับลม เจริญอาหาร บำรุงธาตุ เป็นยาช่วยถ่ายพยาธิ แก้ท้องน้ำดีอักเสบ

ดอก รสขมร้อน ชงน้ำดื่มแก้หอบหืด แก้พิษ แก้บิด

ผล ผลดิบ รสขมจัด รับประทานบำรุงน้ำดี ทำให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย แก้ตับม้ามอักเสบ ขับพยาธิ แก้เจ็บปวดอักเสบจากพิษต่างๆ เป็นยาระบายอ่อนๆ คั้นเอาน้ำอมแก้ปากเปื่อย, หันตากแห้งชงกับน้ำดื่ม แก้เบาหวาน

ผลสด รสขมจัด ผลอ่อนมีวิตามินซีสูงมาก นำมาต้มหรือประกอบอาหาร ต้มน้ำดื่มแก้ไข้ ลดการเกิดต่อกระจก มีคุณค่าในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน บำรุงธาตุ แก้ปากเป็นฝ้าเป็นขุย บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร บำรุงโลหิตระดู แก้ตับม้ามอักเสบ ขับพยาธิ แก้ลมเข้าข้อ เป็นยาระบายอ่อนๆ หรือใช้ผลแห้งบดให้ละเอียด โรยบริเวณที่เป็นแผล ทาแก้คัน แก้พิษฝี แก้บวม ต้านเชื้อไวรัส และมะเร็ง

ผลสุก เป็นพิษมี saponin มากทำให้ท้องร่วงและอาเจียน หิด โรคผิวหนัง

เมล็ด รสขม แก้พิษ เป็นยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพิ่มพูนลมปราณ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ขับพยาธิตัวกลม

ราก รสขม ใช้ปรุงเป็นยาบำรุง ฝาดสมาน แก้กิดสีดวงทวาร เป็นยาธาตุ แก้ไข้ แก้พิษร้อน แก้บิด ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด แก้กิดสีดวงทวาร แผลฝีบวมอักเสบ ปวดฟันที่เกิดจากลมร้อน สมานแผล คุณธาตุ บำรุงธาตุ

เถา บำรุงน้ำดี ยาระบายอ่อนๆ ดับพิษดีและโลหิต แก้ไข้เพื่อตีฬิการ แก้พิษทั้งปวง เจริญอาหาร แก้อาการไข้หวัด ไข้บวม แก้ปวดตามข้อนิ้วมือและนิ้วเท้า แก้อาการเมา แก้โรคตับ ขับพยาธิในท้อง แก้พิษน้ำดีพิการ กัดเสมหะ แก้บิด แก้ฝีอักเสบ แก้ปวดฟัน แก้ไข้

ใบและราก รสขม แก้อาการเมา

สรรพคุณของมะระขี้นก

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงมีส่วนช่วยในการชะลอความแก่ชราได้
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย (ผล)
3. ช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)
4. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในตับอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีส่วนช่วยในการลดความอ้วน
5. ช่วยป้องกันการหนาตัวของผนังหลอดเลือดแดง
6. ช่วยยับยั้งเชื้อเอดส์หรือ HIV (ผล)
7. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
8. ช่วยบำบัดและรักษาโรคเบาหวาน สามารถลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดี โดยจะออกฤทธิ์ทันทีหลังรับประทานประมาณ 60 นาที (ผล)
9. ช่วยลดความดันโลหิต (ผล)

10. ช่วยให้เจริญอาหาร เพราะมีสารที่มีรสขม ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยให้ออกมามากยิ่งขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น (ผล, ราก, ใบ)
11. ช่วยแก้อาการไอเรื้อรัง (ใบ)
12. ช่วยลดเสมหะ (ราก)
13. แก้อาการปากเปื่อยลอกเป็นขุย (ผล, ใบ)
14. ช่วยแก้อาการปวดฟัน ด้วยการใช้รากสดของมะระขึ้นกประมาณ 30 กรัมตำกับน้ำดื่ม หรือใช้เถาแห้งประมาณ 3 กรัมตำกับน้ำดื่มก็ได้ (ราก, เถา)
15. ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ด้วยการใช้ผลสดของมะระขึ้นกตำรับประทาน หรือจะใช้รากสดของมะระขึ้นกประมาณ 30 กรัมตำกับน้ำดื่ม หรือใช้เถาแห้งประมาณ 3 กรัมตำกับน้ำดื่มก็ได้ (ผล, ราก, ใบ, เถา)
16. ช่วยในการย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี
17. ช่วยรักษาโรคกระเพาะ ด้วยการใช้ใบสดของมะระขึ้นกประมาณ 30 กรัมตำกับน้ำดื่ม หรือใช้ใบแห้งบดเป็นผงรับประทานก็ได้ (ใบ)
18. ช่วยรักษาอาการบิด ถ้าถ่ายเป็นเลือดให้ใช้รากสดประมาณ 120 กรัมตำกับน้ำดื่ม ถ้าถ่ายเป็นเมือก ๆ ให้ใช้รากสดประมาณ 60 กรัม น้ำตาลกรวด 60 กรัมนำมาตำกับน้ำดื่ม (ผล, ใบ, ดอก, เถา)
19. ช่วยรักษาอาการบิดถ่ายเป็นเลือดหรือมูกเลือด ด้วยการใช้เถาสดประมาณ 1 กำมือ นำมาใช้แก้อาการบิดเลือดด้วยการต้มน้ำดื่ม หรือใช้แก้บิดมูกให้ใส่เหล้าต้มดื่ม (ราก, เถา)
20. แก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง (ผล, ใบ) เป็นต้น

ผลข้างเคียงของ “มะระขี้นก”

แม้ว่าจะมีคุณสมบัติอยู่พอสมควร แต่การใช้มะระขี้นกรักษาอาการของโรคใด ก็ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์แผนไทยอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้ เมื่อบริโภคมะระขี้นกมากเกินไปแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ มึนงง ปวดศีรษะ ง่วงซึม
- ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ เบื่ออาหาร ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ท้องอืด และคลื่นไส้อาเจียน
- ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน
- ระบบผิวหนัง ได้แก่ ผื่น คัน
- ระบบอื่น ๆ ได้แก่ ใจสั่น เพิ่มความอยากอาหาร

ในขณะเดียวกัน ผลมะระขี้นกที่สูงแล้วจะมีสารซาโปนินในปริมาณมาก หากรับประทานอาจทำให้มีอาการอาเจียน ท้องร่วง และอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้

เช่นเดียวกัน ในส่วนของผู้ที่มีการะมัดเย็นพร่อง กระเพาะเย็นพร่อง เมื่อรับประทานมะระขี้นกเข้าไปอาจจะมีการอาเจียน ถ่ายท้องปวดท้องได้

วิธีการรับประทาน “มะระขี้นก”

มะระขี้นกมีรสขม จึงเป็นที่นิยมกินในหมู่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ผลอ่อนนำไปต้มหรือเผากินได้ ทั้งลูก ผลแก่ต้องนำมาผ่ากลาง คว้านเมล็ดออกเสียก่อน

ส่วนวิธีลดความขมของมะระนั้น ก่อนนำไปปรุงเมนูอื่น ๆ คือให้ต้มน้ำเดือดจัด ใส่เกลือ ต้มมะระจนสุกแล้วเทน้ำทิ้งเพื่อลดความขม หรือจะคั้นกับน้ำเกลือก็ได้ จากนั้น จะเอาไปทำแกงเผ็ด พะแนง แกงคั่ว แกงเห็ดแบบอีสาน หรือผัดไข่ก็ได้เช่นกัน

อีกวิธีกินมะระขี้นกเป็นยา คือให้ผ่า คว้านไส้ในออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วปั่นแบบแยกกาก ต้มแกวเล็กน้อย หลังอาหารเช้าหรือเย็น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ต้านมะเร็ง ดีต่อระบบย่อยอาหาร และผู้ป่วยเบาหวาน

คำเตือน

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วันแล้ว อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน (Oral Hypoglycemic Agents) อื่น ๆ หรือร่วมกับการฉีดอินซูลิน เพราะอาจทำให้เกิดการเสริมฤทธิ์กันได้
- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคตับ เพราะเคยมีรายงานว่าทำให้การเกิดตับอักเสบได้