



## เรื่อง มะม่วงหาวมะนาวโห่



### รายละเอียด

มะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นพืชสมุนไพรไทยชื่อแปลกอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์และสรรพคุณที่หลากหลาย โดยที่มะม่วงหาวมะนาวโห่จัดเป็นผลไม้ประเภทรับประทานผลสุก มีรสชาติเปรี้ยวเฉพาะตัว แต่อร่อย ผลสุกสีแดงขนาดเล็ก คล้ายกับมะเขือเทศราชินีหรือองุ่นแดง ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ไม่ได้มีเพียงแค่การรับประทานผลสุกเท่านั้น แต่เราสามารถทำแทบทุกส่วนของลำต้นมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งสิ้นในรูปแบบของสมุนไพร รักษาโรค มะม่วงหาวมะนาวโห่เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงราว 5-10 เมตร มีชื่อเรียกหลายชื่อตามแต่ภูมิภาค เช่น ต้นหนามแดง มะนาวไม่รู้โห่ มะนาวโห่ และหนามขี้แฮด เป็นต้น

### ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์

อาณาจักร : Plantae

หมวด : Angiosperms

ชั้น : Eudicots

อันดับ : Gentianales

วงศ์ : Apocynaceae

สกุล : Carissa



สปีชีส์ : C. carandas

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carissa carandas L.

ชื่อสามัญ : Karanda

### ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่

อย่างที่ได้อ่านมาแล้วข้างต้นว่ามะม่วงหาวมะนาวโห่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วนของต้น ทั้งการรับประทานผลสด การนำผลไปประกอบอาหาร การใช้ประโยชน์จากใบและยอดอ่อน รวมถึงราก ลำต้นและยาง โดยสามารถแยกแยะได้ดังนี้

#### 1. ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ – ผล

- ผลสุกสามารถนำมารับประทานเป็นผลไม้
- สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านมะเร็งและชะลอความแก่
- มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและกระชุ่มกระชวย
- ผลของมะม่วงหาวมะนาวโห่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด
- ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
- ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคตับ
- ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกาต์และไทรอยด์
- ช่วยบรรเทาอาการมือเท้าชา
- ช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
- ผลของมะม่วงหาวมะนาวโห่มีประโยชน์ช่วยลดอาการไอ
- มีส่วนช่วยลดอาการภูมิแพ้
- ผลสุกมีวิตามินซีสูง ช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน
- ผลมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ
- สามารถช่วยฆ่าเชื้อและสมานแผล
- ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและข้อ

#### 2. ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ – ใบและยอดอ่อน

- แก้อาการเจ็บคอ รักษาแผลในปากเจ็บในปาก
- ช่วยลดอาการไข้
- มีสรรพคุณแก้อาการท้องเสีย



- มะม่วงหาวมะนาวโห่มีประโยชน์ช่วยรักษาโรคลมชัก
  - มีประโยชน์ช่วยรักษาโรคบิด
  - สามารถช่วยไข้มาลาเลีย
  - แก้อาการปวดในช่องหู
  - มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนัง
3. ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ – ราก
- ช่วยบรรเทาอาการไข้ ช่วยถอนพิษไข้
  - มีประโยชน์ช่วยดับพิษร้อน
  - มีสรรพคุณช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร
  - ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ช่วยขับพยาธิได้หลายชนิด
  - ช่วยรักษาอาการคันตามผิวหนัง
  - รากมะม่วงหาวมะนาวโห่มีประโยชน์ช่วยรักษาแผลเบาหวาน
4. ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ – ลำต้นและเนื้อไม้
- มีสรรพคุณช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า
  - มีประโยชน์แก้อาการอ่อนเพลียและเมื่อยล้า
  - ช่วยบำรุงกำลังและร่างกาย ทำให้มีกำลังวังชาดี
  - ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ช่วยบำรุงธาตุ ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล
  - สามารถใช้รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง ทำให้ผิวหนังพรรณชุ่มชื้นขึ้น
5. ประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่ – ยาง
- สามารถใช้เป็นยาช่วยรักษาโรคเท้าช้าง
  - มีสรรพคุณช่วยสมานแผลและรักษาแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้น
  - ยางมะม่วงหาวมะนาวโห่มีประโยชน์ช่วยรักษากลากเกลื้อน
  - สามารถช่วยรักษาหูดได้
  - มีประโยชน์ช่วยรักษาตาปลา

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าประโยชน์ของมะม่วงหาวมะนาวโห่มีมากมาย สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วน แต่มะม่วงหาวมะนาวโห่ในปัจจุบันหารับประทานยากซักหน่อย เพราะไม่ค่อยมีคนนิยมปลูกกันมากนัก

คำสำคัญ : มะม่วงหาวมะนาวโห่

ที่มา : <https://www.samunpri.com>



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1518&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1518&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology