



## เรื่อง น้ำเต้า



### รายละเอียด

น้ำเต้า ชื่อสามัญ Bottle gourd, Calabash gourd, Flowered gourd, White flowered gourd

น้ำเต้า ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Lagenaria leucantha* Rusby, *Lagenaria vulgaris* Ser.) จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

สมุนไพรน้ำเต้า มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะน้ำเต้า (ภาคเหนือ), คิลูซ่า, คูลูซ่า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ลุ้นออก แผลและลุนอ้อก (ลัวะ), Dudhi Lauki (อินเดีย), หมากน้ำ, น้ำโต่น เป็นต้น

### ลักษณะของต้นน้ำเต้า

ต้นน้ำเต้า มีถิ่นกำเนิดทางทวีปแอฟริกาตอนใต้ โดยจัดเป็นไม้เถาล้มลุกอายุปีเดียวหรืออาจข้ามปี เลื้อยตามพื้นดินหรือไต่พันกับต้นไม้อื่น ลำต้นแข็งแรง ลำต้นมีมือสำหรับใช้ยึดเกาะต้นไม้อื่น ๆ ตามเถามีขนยาวสีขาว ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดี สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย น้ำเต้า นั้นมีอยู่



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หลายสายพันธุ์ เช่น น้ำเต้าที่ลักษณะเป็นน้ำเต้าทรงเขียง ชนิดนี้นิยมนำมาทำเป็นเครื่องประดับ เราจะเรียกว่า "น้ำเต้าพื้นบ้าน" หรืออีกชนิดมีลักษณะของผลคล้ายกับน้ำเต้าพื้นบ้าน แต่เนื้อ ดัน และใบมีรสขม ก็จะเรียกว่า "น้ำเต้าขม" (ชนิดนี้หาได้ยากและนำมาใช้ทำเป็นยาเท่านั้น) แต่ถ้าผลมีลักษณะกลมเกลี้ยงไม่มีคอขวดจะเรียกว่า "น้ำเต้า" หรือหากผลกลมยาวเหมือนงาช้างจะเรียกว่า "น้ำเต้างาช้าง" เป็นต้น

**ใบน้ำเต้า** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปห่าเหลี่ยม ขอบใบหยักเว้าเป็นแฉก 5-7 แฉก โคนใบเว้าเข้าถึงเส้นกลางใบ เส้นใบด้านล่างนูนเด่นชัด ใบมีขนตลอดทั้งใบและก้านใบ ก้านใบยาวประมาณ 5-30 เซนติเมตร มีต่อมเทียม 2 ต่อม ซึ่งอยู่ตรงรอยต่อระหว่างก้านใบกับแผ่นใบ

**ดอกน้ำเต้า** ออกดอกเป็นดอกเดี่ยวตามซอกใบ ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียจะอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอกเป็นสีขาว โดยดอกเพศผู้ (รูปที่ 2) ก้านดอกจะยาวประมาณ 5-25 เซนติเมตร มีกลีบรองดอกเชื่อมติดกันเป็นรูประฆัง ปลายแยกเป็นแฉกแหลม 5 แฉก ยาวประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ส่วนกลีบดอกเป็นสีขาวมี 5 กลีบไม่ติดกัน ลักษณะเป็นรูปไข่กลับ มีขนาดกว้างประมาณ 2-4 เซนติเมตรและยาวประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร กลีบดอกมีขน มีลักษณะบางและเย็น มีเกสร 3 ก้าน ก้านเกสรไม่ติดกัน อับเรณูเป็นสีขาวอยู่ชิดกัน ส่วนดอกเพศเมีย (รูปที่ 3) มีลักษณะทั่วไปคล้ายกับดอกเพศผู้ แต่ต่างกันที่จะมีผลเล็ก ๆ ติดอยู่ที่โคนดอก โดยก้านดอกจะสั้นและแข็งแรง ยาวประมาณ 2-5 เซนติเมตร และก้านจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่เจริญเติบโตไปเป็นผล ดอกไม่มีเกสรเพศผู้เทียม มีรังไข่ยาวประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร มีขนสีขาว ท่อรังไข่สั้น ปลายแยกเป็นแฉกหนา ๆ 3 แฉก

**ผลน้ำเต้า** หรือ **ลูกน้ำเต้า** ผลน้ำเต้ามีรูปร่างและขนาดที่แตกต่างกันออกไปตามสายพันธุ์ เช่น ทรงกลม ทรงกลมข้อน ทรงกลมหัวจุก ทรงยาว ทรงแบน เป็นรูปกระบอง หรือเป็นรูปขวด มีความยาวตั้งแต่ 10-100 เซนติเมตร แต่โดยทั่วไปแล้วผลจะมีลักษณะกลมโต มีขนาดประมาณ 15-20 เซนติเมตร คอดกั้วบริเวณยอด โคนขั้วคอดคองหรือหดเป็นวงผิวผลเกลี้ยง เรียบ และเนียน เปลือกผลแข็งและหนานาน ผลอ่อนเป็นสีเขียว ก้านผลยาว ภายในผลมีเมล็ดจำนวนมาก วางตัวแนวรัศมี เมล็ดมีลักษณะเป็นรูปทรงแบนปานคล้ายเล็บมือ ส่วนปลายมีติ่งยื่น 2 ข้าง เป็นสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน และมีแถบสีน้ำตาลเข้มพาดตามยาวของเมล็ด

### สรรพคุณของน้ำเต้า

1. ชาวอินเดียจะใช้ผลของน้ำเต้าในการประกอบอาหารให้ผู้ป่วยเบาหวานและผู้เป็นโรคความดันโลหิตรับประทาน และในประเทศจีนและอินเดียจะมีการรับประทานน้ำเต้าเพื่อควบคุมเบาหวาน (ผล)
2. รากช่วยทำให้เจริญอาหาร แต่ในประเทศจีนจะใช้เมล็ดนำไปต้มกับเกลือรับประทานเป็นยาเจริญอาหาร (ราก, เมล็ด, ทั้งต้น)
3. น้ำเต้าเป็นยาเย็นและชื้น มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและผู้ชราภาพ (ผล)
4. น้ำเต้าช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็งปอด (ผล)



5. ใบมี ผลอ่อน และเนื้อในผล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ใบ, ผลอ่อน, เนื้อในผล)
6. น้ำมันจากเมล็ดใช้ทาศีรษะจะช่วยแก้อาการทางประสาทบางชนิดได้ (น้ำมันจากเมล็ด)
7. เมล็ดช่วยแก้อาการปวดศีรษะ (เมล็ด)
8. ใบมีรสเย็น ช่วยดับพิษ เป็นยาแก้ไข้ตัวร้อน (ใบ)
9. ช่วยแก้อาการไอ (เนื้อในผล)
10. ช่วยแก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ (ใบ, ทั้งต้น)
11. น้ำมันจากเมล็ดนำมากินจะช่วยทำให้อาเจียน (น้ำมันจากเมล็ด) ส่วนผลหากรับประทานมาก ๆ ก็ทำให้อาเจียนได้เช่นกัน (ผล)
12. เปลือกผลใช้ผสมหัวทารกเพื่อใช้ลดอาการไข้ (เปลือกผล)
13. ผลหรือโคนขั้วผลนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้อาการปวดท้องที่เกิดจากไข้ (ผล, โคนขั้วผล)
14. ใช้รักษาโรคทางลำคอ ด้วยการใช้ลูกน้ำเต้าแก่ นำมาตัดจุก แล้วใส่น้ำไว้รับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันและรักษาโรคทางลำคอได้ (ผล)
15. ช่วยรักษาโรคปวดอึกเสบ ด้วยการใช้ส่วนที่เป็นเปลือกสดนำมารับประทาน (เปลือกผล)
16. น้ำคั้นจากผลมีฤทธิ์ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร และช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อยและแผลในกระเพาะอาหาร (ผล)
17. ใบอ่อน ผล และเนื้อในผลใช้รับประทานได้ โดยมีสรรพคุณเป็นยาระบาย (ใบ, ผล, เนื้อในผล)
18. เมล็ดใช้เป็นยาขับพยาธิ (เมล็ด)
19. ผลมีรสเย็น ช่วยขับปัสสาวะ ขับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ รักษาท่อปัสสาวะอักเสบ ช่วยลดการอักเสบของทางเดินปัสสาวะและอาการปัสสาวะยาก (ผล)<sup>[1],[2],[7],[8],[10]</sup> ส่วนใบก็เป็นยาขับปัสสาวะเช่นกัน (ใบ)
20. ช่วยรักษาโรคลูกอ๊อดตะบวม ด้วยการใช้น้ำเต้าเต้านำมาต้มรับประทาน (ผล)
21. ช่วยรักษาโรคเรื้อ (ใบ)
22. รากและทั้งต้นช่วยบำรุงน้ำดี (ราก, ทั้งต้น)
23. แพทย์แผนไทยจะใช้รากน้ำเต้าขมเป็นยาแก้ดีแห้ง ขับน้ำดีให้ตกลงลำไส้ (ราก)
24. นำต้มใบกับน้ำตาล ใช้แก้โรคดีซ่าน (ใบ)
25. เมล็ดมีรสเย็นเมา ช่วยแก้อาการบวมหน้า (เมล็ด) หรือใช้รากนำมาต้มกับน้ำใช้กินเป็นยาแก้อาการบวมหน้าตามร่างกายก็ได้เช่นกัน (ราก)
26. ช่วยแก้อาการปวดฝีในเด็ก ด้วยการใช้น้ำเต้าหั่นเป็นชิ้น ๆ นำมาผสมกับขมิ้นต้มน้ำชุปรับประทาน (ผล)
27. ใบใช้รักษางูสวัด แก้ไฟลามทุ่ง (ใบ)<sup>[10]</sup>
28. ใบสดนำมาโขลกผสมกับเหล้าขาวหรือโพลกเพื่อคั้นเอาแต่น้ำ หรือใช้ใบสดผสมกับขี้วัวแห้งหรือขี้วัวสด โขลก



ให้เข้ากันจนได้ที่แล้วผสมเหล้าขาว 40 ดีกรี (การผสมชี้้วเข้าใจว่าชี้้วมีแอมโมเนีย จึงทำให้เย็นและช่วย  
ถอนพิษอักเสบได้ดีกว่าตัวยาอื่น) ใช้

เป็นยาทาถอนพิษร้อน ดับพิษ แก้อาการฟกช้ำบวม พุพอง แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน รักษาอาการพองตามผิวหนัง  
ตามตัว แก้เริม และงูสวัดได้ดี (ใบ)

#### 29. ช่วยทำให้เกิดน้ำมัน (ผล)

หมายเหตุ : วิธีใช้ตาม [10] ในส่วนของใบ ให้ใช้ใบแห้งประมาณ 1 กำมือนำมาชงกับน้ำร้อนเป็นชาดื่มแทนน้ำตาล  
อดวัน

#### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของน้ำเต้า

1. สารสำคัญที่พบ ได้แก่ apigenin-4, 7-O-diglucosyl-6-C-glucoside โดยสารนี้จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด  
bryonolic acid, campesterol, cucurbitacin B, D, E, G, H, fixed oil, kaempferol-3-monoglycoside,  
linoleic acid, oleic acid, palmitic

acid, palmitoleic acid, rutin, saponarin, sitosterol, stachyose, stearic acid, vitexin

2. น้ำเต้ามีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อยีสต์ ช่วยยับยั้งเบาหวาน และช่วยขับพยาธิตัวดี

3. งานวิจัยจากประเทศอินเดียเมื่อปี พ.ศ.2549 พบว่าสารสกัดจากผลน้ำเต้าด้วยคลอโรฟอร์มและแอลกอฮอล์ใน  
ขนาด 200 และ 400 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อน้ำหนักของหนู สามารถช่วยยับยั้งการเพิ่มปริมาณของระดับ  
คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมัน

ชนิดไม่ดีได้ และยังช่วยเพิ่มปริมาณของไขมันชนิดดีในหนูทดลองที่ถูกกระตุ้นให้มีปริมาณไขมันสูงเป็น  
สัดส่วนโดยตรงกับปริมาณการกินสารสกัด และยังช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมัน  
ชนิดไม่ดีในหนูทดลองที่มีปริมาณไขมัน

ในเลือดอยู่ในระดับปกติได้ และจากการตรวจสอบพิษเคมีของน้ำเต้า พบว่ามีสาร flavonoids, sterols,  
cucurbitacin, saponins, polyphenolics, protein และ carbohydrates โดยสารเหล่านี้มีฤทธิ์ในการช่วยลด  
ระดับไขมันในเลือด

4. มีรายงานว่าเปลือกลำต้นและเปลือกของผลน้ำเต้ามีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ

5. สารในกลุ่ม triterpenoids จากน้ำเต้า ชนิด D:C-friedooleane-type triterpenes แสดงความเป็นพิษต่อเซลล์  
human hepatoma SK-Hep 1 โดยมีสาร etoposide เป็น positive control ซึ่งมีค่าความเข้มข้นที่สามารถ  
ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ได้

50% เท่ากับ 2.2 มคก./มล. และหลังจากการนำสารในกลุ่ม triterpenoids ดังกล่าวมาแยกหาสารสำคัญ พบว่า  
มีสาร 3 beta-O-(E)-coumaroyl-D:C-friedooleana-7,9(11)-dien-29-oic acid และสาร 20-epibryonolic acid





ซึ่งแสดงความเป็นพิษต่อเซลล์

human hepatoma SK-Hep 1 อย่างชัดเจน โดยมีค่า  $IC_{50}$  เท่ากับ 4.8 และ 2.1 มก./มล. ตามลำดับ จึงเป็นประโยชน์ในการนำไปพัฒนาเป็นยาต้านมะเร็งต่อไป<sup>[6]</sup>

6. จากการทดสอบความเป็นพิษของสารสกัดจากใบน้ำเต้าแห้งด้วย 60% เอทานอล ด้วยวิธีการป้อนหรือฉีดเข้าใต้ผิวหนังถีบจักร ในขนาด 10 กรัมต่อกิโลกรัม ไม่ทำให้เกิดพิษ

7. หากฉีดสารสกัดส่วนที่อยู่เหนือดินของต้นน้ำเต้าด้วย 50% เอทานอลเข้าทางช่องท้องของหนูถีบจักร พบว่าในขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตาย 50% มีค่าเท่ากับ 176 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

### ประโยชน์ของน้ำเต้า

1. ใบอ่อนใช้รับประทานได้ ยอดอ่อนใช้ทำแกงส้มกับปลาเนื้ออ่อนหรือกุ้งสด มีรสชาติอร่อยมาก ทางตอนใต้ของทวีปแอฟริกาจะรับประทานใบน้ำเต้าเป็นผักชนิดหนึ่ง หรือใช้ในซุปรูขัวโพด หรือดองสดไว้รับประทาน ส่วนใบแห้งเก็บไว้เป็นเสบียงเมื่อยาม

จำเป็น

2. ผลใช้รับประทานได้ มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย<sup>[2]</sup> โดยผลน้ำเต้าที่นำมาประกอบอาหารก็คือผลอ่อนที่เปลือกและเมล็ดยังไม่แข็ง เพราะสามารถรับประทานได้ทั้งเปลือก เนื้อ และเมล็ด อีกทั้งผลที่ยังอ่อนอยู่จะมีน้ำอยู่มาก ทำให้

เนื้อน้ำเต้ามีความอ่อนนุ่ม (อาจใกล้เคียงกับบวบแต่มากกว่าพริกและมะระ) ซึ่งน้ำเต้าที่ชาวไทยนิยมนำมารับประทานจะเป็นน้ำเต้าพันธุ์ผลกลมแป้นมีคอยาว ตรงหัวอาจจะป่องออกเป็นคอคอดหรือไม่ป่องก็มี โดยพันธุ์ที่ปลูกไว้รับประทานนั้น เปลือกจะมีสีเขียว

อ่อนและบางกว่าพันธุ์อื่น ๆ โดยอาจนำผลมาต้มหรือหนึ่งรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ลาบ แจ่ว หรืออาจนำไปทำแกง แกงเลียง แกงอ่อม แกงส้ม แกงหน่อไม้ แกงเผ็ดน้ำเต้าอ่อน ผัดพริก พักน้ำเต้าเห็ดหอม ผัดน้ำมันน้ำเต้าผัดกับหมูใส่ไข่ หรือต้มเป็นผัก

จิ้ม ฯลฯ (ไม่ควรต้มหรือผัดนานเพราะจะทำให้เละได้) นอกจากนี้ยังนำผลมาเชื่อมเป็นของหวานได้อีกด้วย ส่วนชาวอินเดียจะใช้ผลของน้ำเต้านำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ในอเมริกาจะนำเนื้อผลอ่อนมาหนึ่งผัดในกระทะ ชุบแป้งทอด ต้มสุตว์ หรือใช้

ใส่ในแกงจืด ด้วยการเอาเมล็ดและใยหุ้มเมล็ดออก ส่วนแผ่นน้ำเต้าตากแห้งก็นำมาชุปกับซีอิ๊วกินกับปลาดีญี่ปุ่นได้ดี

3. ในทวีปแอฟริกาจะใช้น้ำมันจากเมล็ดน้ำเต้าในการปรุงอาหาร บ้างว่าใช้เมล็ดนำมาตากให้แห้ง แล้วคั่วกินเป็นของว่าง



4. น้ำดื่มกับผลสามารถนำมาใช้สระผมได้
5. ผลน้ำเต้าแห้งสามารถนำมาใช้ทำเป็นภาชนะได้ เช่น กระจวยตักน้ำ ชันน้ำ ช้อน ทัพพี ทำขวดบรรจุสิ่งของหรือเมล็ดพันธุ์พืช เป็นต้น ชันน้ำหรืออาจใช้ผลน้ำเต้าแก่ ปล่อยให้เนื้อแห้งแล้วขูดเอาเนื้อออก ใช้บรรจุน้ำตาล เบียร์ หรือไวน์ บางคนอาจนำเชือกถักมา

ห่อหุ้มไว้เพื่อป้องกันของแข็งกระแทก อีกทั้งยังดูสวยงามดีอีกด้วย ส่วนชนิดที่มีจุดขูดแต่ไม่ยาวมาก (มักเห็นในเรื่องจิ้ง) ก็ใช้ทำเป็นที่ใส่เหล้าห้อยเอว หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า "น้ำเต้าจิ้ง"

6. น้ำเต้าข้างที่มีจุดยาวนิยมเอามาทำเป็นเครื่องดนตรีประเภทต่าง ๆ เช่น ลูกขัดหรือลูกแซก สำหรับเล่นประกอบเพลง ซึ่งให้เสียงดังไพเราะดีมาก
7. ในอดีตมีคนนำผลน้ำเต้าแห้งหลาย ๆ ลูกมาผูกรวมกันเพื่อทำเป็นเสื้อชูชีพพองตัวให้ลอยน้ำได้<sup>41</sup>หรืออาจใช้ทำเป็นรั้วนกระจอกบ้าน ใช้ทำเป็นท่อนประกอบกรับปลาก็ได้
8. ในเรื่องการใช้ผลน้ำเต้าทำเป็นเครื่องประดับหรือใช้ทำงานศิลปะ เช่น การวาดภาพลงบนผิวน้ำเต้า หรือการแกะสลักผิวเป็นรูปร่างต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการนำมาใช้ประดับหรือปกปิดร่างกาย อย่างที่คนไทยส่วนใหญ่อาจนึกไม่ถึงอีกด้วย นั่นก็คือ การนำมาใช้

แทนกางเกงหรือผ้าเตี่ยวสำหรับผู้ชายในชนเผ่าดั้งเดิมของเกาะนิวกินี กล่าวคือเมื่อผู้ชายเติบโตเป็นหนุ่มแล้ว เขาจะหาผลน้ำเต้าแห้งที่มีส่วนคอเรียวยาวมาตัดเอาส่วนคานั้นมาร้อยเชือก สวมอวัยวะเพศเข้าไป (เพื่อไม่ให้ดูโป้หรือขาดตา) แล้วผูกเชือกเอาไว้

กับเอวแค่นั้นก็พอ โดยไม่ต้องสวมเสื้อผ้าอะไรอีก

9. ชาวจีนนิยมแขวนน้ำเต้าไว้ในบ้านเกือบทุกครัวเรือน ด้วยเชื่อว่าจะทำให้บ้านเกิดความร่มเย็น

คำสำคัญ : น้ำเต้า

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1640&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1640&code_db=610010&code_type=01)