**เรื่อง** มะนาว

The Office Of Academic Resource Information And Technology

## รายละเอียด

**มะนาว ชื่อสามัญ** Lime

**มะนาว ชื่อวิทยาศาสตร์** Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

หลายคนสงสัยว่า แล้วคำว่า Lemon ที่ในบ้านเราเข้าใจว่ามันคือมะนาว แล้วตกลงมันคืออะไร จริง ๆ แล้วเลมอน (Lemon) ความหมายที่ถูกต้องของมันก็คือ ผลส้มชนิดหนึ่งที่มีหัวท้ายมนหรือมะนาวที่มีผลเป็นลูกออกสีเหลืองใหญ่ ไม่ใช่ผลกลม ๆ สีเขียวลูกเล็ก ๆ อย่างมะนาวที่เราคุ้นเคย
การปลูกมะนาว เดิมแล้วมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคนี้จึงรู้จักการใช้ประโยชน์จากมะนาวกันเป็นอย่างดี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือประเทศไทยนี่เอง เรามาดูประโยชน์และสรรพคุณของมะนาวกันดีกว่า

**สรรพคุณของมะนาว**

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. ช่วยแก้อาเจียน เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมาเหล้าได้
3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ
4. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย
5. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร
6. แก้อาการลมเงียบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาต้มกินกับยาหอม
7. แก้โรคตาแดง
8. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชาหรือใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
9. ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ 100 ใบมาต้มกิน
10. สามารถช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก
11. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ
12. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง
13. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ
14. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง
15. ช่วยลดอาการเหงือกบวม
16. ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว 3-4 หยด ก็จะทำให้ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น
17. ช่วยแก้ลิ้นเป็นฝ้า ด้วยการใช้สำลีชุบน้ำมะนาวเช็ดที่ลิ้นวันละ 2-3 ครั้ง
18. ช่วยในการขจัดคราบบุหรี่
19. แก้เล็บขบ ด้วยการนำมะนาวมาผ่าส่วนหัวแล้วคว้านเอาเนื้อข้างในออกเล็กน้อย แล้วใช้ปูนทาบาง ๆ แล้วเอานิ้วสอดเข้าไป
20. ก้างติดคอ ให้นำน้ำมะนาว 1 ลูกมาคั้นแล้วเติมเกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยแล้วกรอกลงไปให้ตรงกับบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างปลาจะอ่อนตัวลงแล้วหลุดลงไปในกระเพาะ
21. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง ด้วยการนำน้ำมะนาวมาใช้กินกับน้ำตาล
22. แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว
23. ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว
24. ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี
25. ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มเป็นยา

The Office Of Academic Resource Information And Technology

26. แก้อาการบิดด้วยการใช้มะนาวกับน้ำผึ้งอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วนำมาดื่ม
27. แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการใช้ใบนะนาวสดต้มกับน้ำตาลแดงแล้วนำมาดื่ม
28. สรรพคุณของมะนาวก็ช่วยรักษาโรคนิ่วได้เหมือนกัน
29. แก้อาการระดูขาวด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำตาลนิดหน่อย
30. แก้ผิดสำแดง นำรากมะนาวมาฝนกับน้ำซาวข้าวแล้วนำมารับประทาน
31. ช่วยฟอกโลหิตด้วยการนำใบมะนาวต้มผสมกับน้ำแล้วนำมาดื่มเป็นประจำ
32. ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ด้วยการนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานและปรุงด้วยเกลือทะเลพอสมควร ใส่น้ำแข็งนำมาดื่ม
33. แก้โรคเหน็บชา ร้อนใน กระหายน้ำด้วยการดื่มน้ำมะนาว
34. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล
35. การดื่มน้ำมะนาวจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย
36. รักษาโรคผิวหนังด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เป็น
37. บรรเทาอาการคันบริเวณผิวหนัง
38. แก้สังคัง ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
39. แก้ปัญหา กาก เกลื้อน หิด ด้วยการนำกำมะถันมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาว แล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวหลังอาบน้ำ
40. แก้หูดด้วยการใช้เปลือกมะนาวนำมาหมักกับน้ำส้มสายชูประมาณ 2 วันแล้วนำเปลือกมาปิดทับบริเวณที่เป็นหูด
41. แก้ฝีและอาการปวดฝี โดยใช้รากมะนาวสดมาฝนกับเหล้าและนำมาทา ขูดเอาผิวมะนาวผสมกับปูนแดงปิดไว้
42. แก้ฝีมะตอยด้วยการนำมะนาวทั้งลูกมาคว้านไส้ด้านในออกให้พอเอานิ้วแหย่เข้าไปได้ แล้วนำปูนกินหมากทาเข้าไปในลูกมะนาวเล็กน้อย แล้วสวมนิ้วเข้าไป
43. รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือปูนซีเมนต์กัดเท้าด้วยการใช้น้ำมะนาวทาบริเวณดังกล่าว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วล้างออก
44. แก้ผิวหนังฟกช้ำ หัวโน อาการปวดบวม ปูดแดง ด้วยการนำน้ำมะนาวกับดินสอพองมาผสมให้เข้ากัน แล้วทาบริเวณดังกล่าววันละ 1-2 ครั้ง
45. แก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พุพองแสบร้อน ด้วยการใช้น้ำมะนาวชโลมบริเวณดังกล่าว
46. แก้แผลบาดทะยักด้วยการใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เกิดบาดแผล
47. ช่วยลดเลือนรอยแผลเป็นด้วยการใช้น้ำมะนาวผสมดินสอพองให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นรอยแผล

The Office Of Academic Resource Information And Technology

48. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมะนาวนวดศีรษะให้ทั่วแล้วค่อยสระผม
49. น้ำมะนาวช่วยดับกลิ่นเต่าหรือกลิ่นกายได้เหมือนกัน โดยนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณรักแร้
50. แก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด
51. แก้พิษจากการโดนงูกัด
52. ป้องกันภัยจากงูด้วยการใช้เปลือกวางไว้บริเวณใกล้ที่นอน ๆ งูจะไม่มารบกวนเพราะได้กลิ่นมะนาว
53. แก้แมงคาเรืองเข้าหู ด้วยการใช้น้ำมะนาวหยอดหู
54. หุงข้าวให้ขาวและอร่อยขึ้น ด้วยการใช้น้ำมะนาวประมาณ 2-3 ช้อนนำไปซาวข้าว
55. ทอดไข่ให้ฟูและนิ่ม มะนาว 4-5 หยดจะช่วยได้
56. มะนาวช่วยลดกลิ่นคาวจากปลาเมื่อทำอาหารและทำให้ปลาคงรูปไม่เละ
57. สำหรับแม่ครัวที่หั่นหรือเด็ดผักเป็นประจำ จะทำให้เล็บมือเป็นสีดำ นำมะนาวมาถูจะช่วยปัญหาดังกล่าวได้
58. หากใช้มีดผ่าปลีกล้วย มีดจะมีสีม่วงคล่ำ ล้างออกลำบาก นำมานาวที่ผ่าแล้วมาถูตามใบมีด จะช่วยให้มีดของคุณสะอาดดังเดิม
59. การเชื่อมกล้วยหักมุกให้น่ารับประทาน เมื่อน้ำตาลเดือดเป็นยางมะตูมแล้ว ให้บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป จะช่วยให้กล้วยใส น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
60. มะนาว 2-3 ลูกใส่ไว้ในถังข้าวสารช่วยป้องกันมอดได้
61. เปลือกมะนาวสามารถนำมาเช็ดภาชนะให้เงางามขึ้นได้ เช่น เครื่องเงิน ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

**ประโยชน์ของมะนาว**

1. มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
2. ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ
3. มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก
4. ในผลมะนาว 1 ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง 7% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เป็นต้น
5. มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)
6. มะนาวมีฤทธิ์ที่ช่วยในการกัดด้วย ซึ่งถือว่าเป็นกรดผลไม้อย่างหนึ่ง (AHA) ที่เป็นที่ยอมรับในการช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไป
7. น้ำมะนาวจะเป็นที่นิยมใช้กันมากในบ้านเราในการนำมาปรุงรสชาติอาหาร
8. เพื่อใช้แต่งรสชาติให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด โดยจะนิยมฝานมะนาวออกเป็นชิ้นบาง ๆ เสียบไว้กับ

The Office of Academic Resource Information And Technology

ขอบแก้วนั่นเอง

9. สำหรับประโยชน์ของเปลือกมะนาวนั้น เมื่อบีบน้ำออกหมดแล้วให้นำมาทาบริเวณคาง เข่า ข้อศอก ส้นเท้า ก็จะช่วยให้ผิวบริเวณเหล่านี้มีความนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนี้ยังใช้เปลือกผลแห้งนำมาต้มเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะได้อีกด้วย
10. ประโยชน์ของมะนาวสำหรับผู้ที่เป็นสิวฝ้า มะนาวจะช่วยรักษาสิวของคุณให้ลดน้อยลงได้ เพราะมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ จะทำให้ลดการอุดตันรูขุมขนจากสิวและยังช่วยในการขจัดความมันและเชื้อโรคบนใบหน้าได้ด้วย โดยคุณสามารถนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาบริเวณสิวก่อนนอนทุกวัน สิวจะค่อย ๆ ยุบลงไปเอง
11. แก้ปัญหาผิวแตกด้วยใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณดังกล่าว
12. แก้ปัญหาขาลาย สีผิวไม่สม่ำเสมอ ด้วยการนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาทิ้งไว้ก่อนนอน แล้วจึงล้างออกในตอนเช้า
13. แก้ปัญหาส้นเท้าแตก ด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณส้นเท้า วันละ 3 เวลา
14. การแปรรูปมะนาว มะนาวแปรรูปเป็นอะไรได้บ้าง ? เช่น น้ำมะนาวปรุงอาหาร มะนาวแช่อิ่มตากแห้ง น้ำมะนาวเข้มข้น มะนาว ผง เครื่องดื่มผสมน้ำมะนาว แยมมะนาว เยลลีมะนาว แยมเปลือกมะนาว แยมนะนาวดอง มะนาวดองเค็ม มะนาวหวาน กิมจ้อมะนาว เปลือกมะนาวสามรส เปลือกมะนาวเส้นปรุงรส เปลือกมะนาวเชื่อม เปลือกมะนาวแช่อิ่ม มาร์มาเลดมะนาว เป็นต้น

คำสำคัญ : มะนาว

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1725&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology