



## เรื่อง แดงโม



### รายละเอียด

แดงโม ชื่อสามัญ Watermelon

แดงโม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Citrullus vulgaris* Schrad.) จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

แดงโม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แดงจีน (ตรัง), บะเต้า (ภาคเหนือ), บักโม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

แดงโม เป็นผลไม้ที่มีต้นกำเนิดในแถบทวีปแอฟริกาในทะเลทรายคาลาฮารี ซึ่งชาติแรกที่ปลูกแดงโมไว้รับประทานนั้นก็คือชาวอียิปต์ (สีพันกว่าปีมาแล้ว) สำหรับประเทศไทยนั้นการปลูกแดงโมจะมีอยู่ทั่วประเทศและปลูกได้ทุกฤดู

โดยพันธุ์ที่นิยมปลูกกันมากโดยทั่วไปจะมีอยู่ 3 สายพันธุ์หลัก ๆ นั่นก็คือ พันธุ์ธรรมดาทั่วไป (เมล็ดมีขนาดเล็ก รสหวาน เช่น แดงโมจินตหรา แดงโมดอร์ปีโด แดงโมกินรี แดงโมน้ำผึ้ง แดงโมไดอานา แดงโมจิว เป็นต้น) สายพันธุ์ต่อมาก็คือ พันธุ์ไร้เมล็ด (เป็นพันธุ์ผสมผลิตเพื่อส่งออก) และพันธุ์กินเมล็ด (ปลูกเพื่อนำเมล็ดมาคั่วที่เรียก



กันว่า "เม็ดกวยจี๊" นั้นแหละ)

แตงโม จัดเป็นพืชในตระกูลเดียวกันกับแคนตาลูป ฟักทอง แตงกวา ซึ่งนักพฤกษศาสตร์จัดให้อยู่ในวงศ์ CUCURBITACEAE เป็นผลไม้ที่มีน้ำประกอบอยู่ในปริมาณมากจึงมีคุณสมบัติเย็น รับประทานแล้วหวานชื่นใจ สำหรับประโยชน์ของแตงโมนั้นก็เช่น ช่วยลดอาการไอ คอแห้ง รักษาแผลในปาก เป็นต้น และยังเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกด้วย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบีรวม แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น แต่สำหรับผู้ที่มีกระเพาะ ม้ามไม่แข็งแรง กระเพาะลำไส้อักเสบ หญิงหลังคลอด หลังป่วยหนัก หรือผู้ที่มีอาการบัสสาวะมากและบ่อย มีอาการท้องร่วงง่าย ไม่ควรรับประทานแตงโม

แตงโมมีสารอีกชนิดหนึ่งที่สำคัญอย่างมกนั้นก็คือ Citrulline (ซิทรูไลน์) ซึ่งจะพบสารนี้ในเปลือกมากกว่า ส่วนของเนื้อ ดังนั้นการรับประทานแตงโมที่มีส่วนเปลือกขาว ๆ ติดมาด้วยก็จะเป็นประโยชน์ที่ดีมากกว่าที่จะกินแต่เนื้อสด ๆ สำหรับประโยชน์ของสารนี้ก็คือ จะช่วยขยายเส้นเลือด ดัดอระบบภูมิคุ้มกันและยังเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวานและโรคอ้วนอีกด้วย เพราะมีแคลอรีต่ำมาก อย่างไรก็ตามก่อนที่เราจะผ่าแตงโมรับประทาน ควรจะล้างเปลือกให้สะอาดเสียก่อนเพื่อป้องกันสารพิษตกค้างซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เพราะแตงโมเป็นพืชที่ถูกรดน้ำได้ง่ายจากแมลงศัตรูพืชต่าง ๆ ชาวสวนจึงนิยมที่จะฉีดยาฆ่าแมลงเป็นปกติ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยว่าในเนื้อและเปลือกของแตงโมมีสารออกฤทธิ์ที่ทำงานคล้ายกับไวอากร้า หากบริโภคเข้าไปมาก ๆ สาร Citrulline ในแตงโมจะทำปฏิกิริยากับเอนไซม์ในร่างกายทำให้เกิดกรดอะมิโนอาร์จินีนขึ้นมา ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นทำให้หลอดเลือดคลายตัวและทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้นคล้าย ๆ กับฤทธิ์ของไวอากร้า

แต่ก็มีผู้เชี่ยวชาญแย้งว่าแม้มันจะมีคุณสมบัติดังกล่าว แต่การที่รับประทานแตงโมเข้าไปมาก ๆ ก็คงช่วยแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศไม่ได้ เพราะน่าจะมีผลแค่ทำให้ร่างกายบัสสาวะบ่อยขึ้นเท่านั้น เพราะที่ผ่านมามาแตงโมจะนำไปใช้เป็นยาขับปัสสาวะมากกว่ายารักษาโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และผลเสียที่จะตามมาก็คือ หากรับประทานแตงโมมากเกินไป น้ำตาลในผลแตงโมอาจแพร่เข้าสู่กระแสเลือดได้ ซึ่งมีผลทำให้เป็นตะคริวได้ง่ายขึ้น

### ประโยชน์ของแตงโม

1. เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักอย่างมาก เพราะมีแคลอรีต่ำ
2. ประโยชน์แตงโมช่วยในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้น้ำหนักเกิน ป้องกันการสะสมของไขมันที่เป็นอันตรายกับร่างกาย ลดปริมาณไขมันที่จับอยู่ภายในเลือด



3. แดงโมมี "ไลโคปีน" (Lycopene) ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ
4. ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรง เพราะประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด
5. แดงโมมีกรดอะมิโน Citrulline ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ
6. แดงโมมีสารออกฤทธิ์ชนิดหนึ่งที่คล้ายกับยาแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อย่างไวอากร้า ซึ่งจะออกฤทธิ์กระตุ้นให้หลอดเลือดคลายตัว ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น
7. มีส่วนช่วยบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอในผลแดงโม
8. มีส่วนช่วยลดไขมันจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปได้ด้วย
9. ใช้รับประทานเป็นผลไม้สด ทำเป็นน้ำผลไม้ดื่มคลายร้อน ลดความร้อนในร่างกาย
10. เปลือกหรือผลอ่อนใช้ทำเป็นอาหาร อย่างแกงส้ม เป็นต้น
11. เปลือกที่มีสีเขียวอ่อนหรือขาวสามารถนำมารับประทานเป็นผักได้
12. นำไปทำเป็นไวน์ได้
13. นำไปแปรรูปเป็น แยมแดงโม เมล็ดแดงโม หรือทำเป็นสบู่แดงโมก็ได้
14. แดงโมพอกหน้า ใช้ทำเป็นทรีตเมนต์บำรุงผิว ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว แก้ปัญหาผิวแห้งกร้าน ช่วยดูดซับความมันบนใบหน้า และลดอาการแสบแดง วิธีการง่าย ๆ

เพียงแค่นำเนื้อแดงโมมาบาง ๆ แล้วนำมาวางไว้บนผ้าขาวบาง จากนั้นนำมาวางปิดลงบนใบหน้าให้ทั่วทั้งใบหน้าประมาณ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

### สรรพคุณของแดงโม

1. ช่วยแก้เบาหวานและดีซ่าน
2. ช่วยบำรุงสมอง (เมล็ด)
3. ช่วยบำรุงร่างกาย (เมล็ด)
4. ช่วยบำรุงปอด (เมล็ด)
5. แดงโมมีสรรพคุณช่วยควบคุมความดันโลหิตและมีส่วนช่วยลดความดันโลหิตลงได้ (Citrulline)
6. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้
7. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
8. ช่วยป้องกันหวัด
9. ช่วยลดอาการไข้ แก้กอแห้ง (น้ำแดงโม)



10. ใช้เป็นยาลดไข้ด้วยการใช้ใบมาขงต้ม (ใบ)
11. ช่วยบรรเทารักษาแผลในช่องปาก (น้ำแดงโม)
12. ป้องกันการเจ็บคอด้วยการนำเปลือกแดงโมไปต้มเดือดแล้วเติมน้ำตาลทรายแล้วนำน้ำมาดื่ม (เปลือก)
13. แก้อาการเมาเหล้า
14. แก้โรคตับ (เมล็ด)
15. แดงโมมีเบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ และระบบขับปัสสาวะ
16. ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบายท้อง
17. สรรพคุณของแดงโมใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ (เมล็ด)
18. ช่วยขับปัสสาวะ
19. แก้อาการปวดกระเพาะปัสสาวะ (เมล็ด)
20. รากมีน้ำยาง ใช้กินแก้อาการตกเลือดหลังการแท้ง (ราก)
21. ใช้ทารักษาแผล ด้วยการใช้เปลือกแดงโมล้างสะอาด นำมาผิงไฟหรือตากให้แห้ง นำมาบดให้เป็นผง แล้วนำมาบริเวณแผล (เปลือก)
22. สรรพคุณแดงโมช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น
23. ช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ

คำสำคัญ : แดงโม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1634&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1634&code_db=610010&code_type=01)