เรื่อง น้ำเต้า

The Office Of Academic Information and Technology

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), คิลูส่า คูลูส่า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ลุ้นออก แผละลุนอ้อก (ลั้วะ), Dudhi Lauki (อินเดีย), หมากน้ำ, น้ำโต่น เป็นต้น

ลักษณะของต้นน้ำเต้า

ต้นน้ำเต้า มีถิ่นกำเนิดทางทวีปแอฟริกาตอนใต้ โดยจัดเป็นไม้เถาล้มลุกอายุปีเดียวหรืออาจข้ามปี เลื้อยตามพื้นดินหรือไต่พันกับต้นไม้อื่น ลำต้นแข็งแรง ลำต้นมีมือสำหรับใช้ยึดเกาะต้นไม้อื่น ๆ ตามเถามีขนยาวสีขาว ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดี สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย น้ำเต้านั้นมีอยู่

หลายสายพันธุ์ เช่น น้ำเต้าที่ลักษณะเป็นน้ำเต้าทรงเซียน ชนิดนี้นิยมนำมาทำเป็นเครื่องประดับ เราจะเรียกว่า **"น้ำเต้าพื้นบ้าน"** หรืออีกชนิดมีลักษณะของผลคล้ายกับน้ำเต้าพื้นบ้าน แต่เนื้อ ต้น และใบมีรสขม ก็จะเรียกว่า **"น้ำเต้าขม"** (ชนิดนี้หาได้ยากและนำมาใช้ทำเป็นยาเท่านั้น) แต่ถ้าผลมีลักษณะกลมเกลี้ยงไม่มีคอขวดจะเรียกว่า **"น้ำเต้า"** หรือหากผลกลมยาวเหมือนงาช้างจะเรียกว่า **"น้ำเต้างาช้าง"** เป็นต้น

ใบน้ำเต้า ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปห้าเหลี่ยม 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 มีลักษณะบางและย่น 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 ทรงกลมซ้อน ทรงกลมหัวจุก ทรงยาว ทรงแบน เป็นรูปกระบอง หรือเป็นรูปขวด มีความยาวตั้งแต่ 10-100 เซนติเมตร แต่โดยทั่วไปแล้วผลจะมีลักษณะกลมโต มีขนาดประมาณ 15-20 เซนติเมตร คอดกิ่วบริเวณยอด โคนขั้วคอดคดงอหรือขดเป็นวงผิวผลเกลี้ยง เรียบ และเนียน เปลือกผลแข็งและทนทาน ผลอ่อนเป็นสีเขียว ก้านผลยาว ภายในผลมีเมล็ดจำนวนมาก วางตัวแนวรัศมี เมล็ดมีลักษณะเป็นรูปทรงแบนป้านคล้ายเล็บมือ ส่วนปลายมีติ่งยื่น 2 ข้าง เป็นสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน และมีแถบสีน้ำตาลเข้มพาดตามยาวของเมล็ด

The Office Of Academic Resource Information And Technology

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 กระหายน้ำ (ใบ, ทั้งต้น)

11. น้ำมันจากเมล็ดนำมากินจะช่วยทำให้อาเจียน (น้ำมันจากเมล็ด) ส่วนผลหากรับประทานมาก ๆ ก็ทำให้อาเจียนได้เช่นกัน (ผล)

12. เปลือกผลใช้ผสมหัวทารกเพื่อใช้ลดอาการไข้ (เปลือกผล)

13. ผลหรือโคนขั้วผลนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้อาการปวดท้องที่เกิดจากไข้ (ผล, โคนขั้วผล)

14. ใช้รักษาโรคทางลำคอ ด้วยการใช้ลูกน้ำเต้าแก่ นำมาตัดจุก แล้วใส่น้ำไว้รับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันและรักษาโรคทางลำคอได้ (ผล)

15. ช่วยรักษาโรคปวดอักเสบ ด้วยการใช้ส่วนที่เป็นเปลือกสดนำมารับประทาน (เปลือกผล)

16. น้ำคั้นจากผลมีฤทธิ์ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร และช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อยและแผลในกระเพาะอาหาร (ผล)

17. ใบอ่อน ผล และเนื้อในผลใช้รับประทานได้ โดยมีสรรพคุณเป็นยาระบาย (ใบ, ผล, เนื้อในผล)

18. เมล็ดใช้เป็นยาขับพยาธิ (เมล็ด)

19. ผลมีรสเย็น ช่วยขับปัสสาวะ ขับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ รักษาท่อปัสสาวะอักเสบ ช่วยลดการอักเสบของทางเดินปัสสาวะและอาการปัสสาวะยาก (ผล)[1],[2],[7],[8],[10] ส่วนใบก็เป็นยาขับปัสสาวะเช่นกัน (ใบ)

20. ช่วยรักษาโรคลูกอัณฑะบวม ด้วยการใช้ลูกน้ำเต้านำมาต้มรับประทาน (ผล)

21. ช่วยรักษาโรคเริม (ใบ)

22. รากและทั้งต้นช่วยบำรุงน้ำดี (ราก, ทั้งต้น)

23. แพทย์แผนไทยจะใช้รากน้ำเต้าขมเป็นยาแก้ดีแห้ง ขับน้ำดีให้ตกลำไส้ (ราก)

24. น้ำต้มใบกับน้ำตาล ใช้แก้โรคดีซ่าน (ใบ)

25. เมล็ดมีรสเย็นเมา ช่วยแก้อาการบวมน้ำ (เมล็ด) หรือใช้รากนำมาต้มกับน้ำใช้กินเป็นยาแก้อาการบวมน้ำตามร่างกายก็ได้เช่นกัน (ราก)

26. ช่วยแก้อาการปวดฝีในเด็ก ด้วยการใช้น้ำเต้าหั่นเป็นชิ้น ๆ นำมาผสมกับของต้มเป็นน้ำซุปรับประทาน (ผล)

27. ใบใช้รักษางูสวัด แก้ไฟลามทุ่ง (ใบ)[10]

28. ใบสดนำมาโขลกผสมกับเหล้าขาวหรือโขลกเพื่อคั้นเอาแต่น้ำ หรือใช้ใบสดผสมกับขี้วัวแห้งหรือขี้วัวสด โขลก

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ให้เข้ากันจนได้ที่แล้วผสมเหล้าขาว 40 ดีกรี (การผสมขี้วัวเข้าใจว่าขี้วัวมีแอมโมเนีย จึงทำให้เย็นและช่วยถอนพิษอักเสบได้ดีกว่าตัวยาอื่น) ใช้

เป็นยาทาถอนพิษร้อน ดับพิษ แก้อาการฟกช้ำบวม พุพอง แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน รักษาอาการพองตามผิวหนังตามตัว แก้เริม และงูสวัดได้ดี (ใบ)

29. ช่วยทำให้เกิดน้ำนม (ผล)

หมายเหตุ : วิธีใช้ตาม [10] ในส่วนของใบ ให้ใช้ใบแห้งประมาณ 1 กำมือนำมาชงกับน้ำร้อนเป็นชาดื่มแทนน้ำตลอดวัน

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 และช่วยขับพยาธิตัวตืด

3. งานวิจัยจากประเทศอินเดียเมื่อปี พ.ศ.2549 พบว่าสารสกัดจากผลน้ำเต้าด้วยคลอโรฟอร์มและแอลกอฮอล์ในขนาด 200 และ 400 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อน้ำหนักของหนู สามารถช่วยยับยั้งการเพิ่มปริมาณของระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมัน

ชนิดไม่ดีได้ และยังช่วยเพิ่มปริมาณของไขมันชนิดดีในหนูทดลองที่ถูกกระตุ้นให้มีปริมาณไขมันสูงเป็นสัดส่วนโดยตรงกับปริมาณการกินสารสกัด และยังช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันชนิดไม่ดีในหนูทดลองที่มีปริมาณไขมัน

ในเลือดอยู่ในระดับปกติได้ และจากการตรวจสอบพฤกษเคมีของน้ำเต้า พบว่ามีสาร flavonoids, sterols, cucurbitacin, saponins, polyphenolics, protein และ carbohydrates โดยสารเหล่านี้มีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับไขมันในเลือด

4. มีรายงายว่าเปลือกลำต้นและเปลือกของผลน้ำเต้ามีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ

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

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

The Office of Academic Resource Information And Technology

ซึ่งแสดงความเป็นพิษต่อเซลล์

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

6. จากการทดสอบความเป็นพิษของสารสกัดจากใบน้ำเต้าแห้งด้วย 60% เอทานอล ด้วยวิธีการป้อนหรือฉีดเข้าใต้ผิวหนูถีบจักร ในขนาด 10 กรัมต่อกิโลกรัม ไม่ทำให้เกิดพิษ

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

ประโยชน์ของน้ำเต้า

1. ใบอ่อนใช้รับประทานได้ ยอดอ่อนใช้ทำแกงส้มกับปลาเนื้ออ่อนหรือกุ้งสด มีรสชาติอร่อยมาก ทางตอนใต้ของทวีปแอฟริกาจะรับประทานใบน้ำเต้าเป็นผักชนิดหนึ่ง หรือใช้ใส่ในซุปข้าวโพด หรือดองสดไว้รับประทาน ส่วนใบแห้งเก็บไว้เป็นเสบียงเมื่อยาม

จำเป็น

2. ผลใช้รับประทานได้ มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย[2]โดยผลน้ำเต้าที่นำมาประกอบอาหารก็คือผลอ่อนที่เปลือกและเมล็ดยังไม่แข็ง เพราะสามารถรับประทานได้ทั้งเปลือก เนื้อ และเมล็ด อีกทั้งผลที่ยังอ่อนอยู่จะมีน้ำอยู่มาก ทำให้

เนื้อน้ำเต้ามีความอ่อนนุ่ม (อาจใกล้เคียงกับบวบแต่มากกว่าฟักและมะระ) ซึ่งน้ำเต้าที่ชาวไทยนิยมนำมารับประทานจะเป็นน้ำเต้าพันธุ์ผลกลมแป้นมีคอยาว ตรงขั้วอาจจะป่องออกเป็นคอคอดหรือไม่ป่องก็มี โดยพันธุ์ที่ปลูกไว้รับประทานนั้น เปลือกจะมีสีเขียว

อ่อนและบางกว่าพันธุ์อื่น ๆ โดยอาจนำผลมาต้มหรือนึ่งรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ลาบ แจ่ว หรืออาจทำไปทำแกง แกงเลียง แกงอ่อม แกงส้ม แกงหน่อไม้ แกงเผ็ดน้ำเต้าอ่อน ผัดพริก ฟักน้ำเต้าเห็ดหอม ผัดน้ำมันน้ำเต้าผัดกับหมูใส่ไข่ หรือต้มเป็นผัก

จิ้ม ฯลฯ (ไม่ควรต้มหรือผัดนานเพราะจะทำให้เละได้) นอกจากนี้ยังนำผลมาเชื่อมเป็นของหวานได้อีกด้วย ส่วนชาวอินเดียจะใช้ผลของน้ำเต้านำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ในอเมริกาจะนำเนื้อผลอ่อนมานึ่งผัดในกระทะ ชุบแป้งท้อง ต้มสตูว์ หรือใช้

ใส่ในแกงจืด ด้วยการเลาะเมล็ดและใยหุ้มเมล็ดออก ส่วนแผ่นน้ำเต้าตากแห้งก็นำมาชุบกับซีอิ๊วกินกับปลาดิบญี่ปุ่นได้ดี

3. ในทวีปแอฟริกาจะใช้น้ำมันจากเมล็ดน้ำเต้าในการปรุงอาหาร บ้างว่าใช้เมล็ดนำมาตากให้แห้ง แล้วคั่วกินเป็นของว่าง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

4. น้ำต้มกับผลสามารถนำมาใช้สระผมได้

5. ผลน้ำเต้าแห้งสามารถนำมาใช้ทำเป็นภาชนะได้ เช่น กระบวยตักน้ำ ขันน้ำ ช้อน ทัพพี ทำขวดบรรจุสิ่งของ หรือเมล็ดพันธุ์พืช เป็นต้น ขันน้ำหรืออาจใช้ผลน้ำเต้าแก่ ปล่อยให้เนื้อแห้งแล้วขูดเอาเนื้อออก ใช้บรรจุน้ำดื่ม เบียร์ หรือไวน์ บางคนอาจนำเชือกถักมา

ห่อหุ้มไว้เพื่อป้องกันของแข็งกระแทก อีกทั้งยังดูสวยงามดีอีกด้วย ส่วนชนิดที่มีจุกขวดแต่ไม่ยาวมาก (มักเห็นในเรื่องจี้กง) ก็ใช้ทำเป็นที่ใส่เหล้าห้อยเอว หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า **"น้ำเต้าจี้กง"**

6. น้ำเต้างาช้างที่มีจุกยาวนิยมเอามาทำเป็นเครื่องดนตรีประเภทต่าง ๆ เช่น ลูกซัดหรือลูกแซก สำหรับเล่นประกอบเพลง ซึ่งให้เสียงดังไพเราะดีมาก

7. ในอดีตมีคนนำผลน้ำเต้าแห้งหลาย ๆ ลูกมาผูกรวมกันเพื่อทำเป็นเสื้อชูชีพพยุงตัวให้ลอยน้ำได้[4]หรืออาจใช้ทำเป็นรังนกกระจอกบ้าน ใช้ทำเป็นทุ่นประกอบการจับปลาก็ได้

8. ในเรื่องการใช้ผลน้ำเต้าทำเป็นเครื่องประดับหรือใช้ทำงานศิลปะ เช่น การวาดภาพลงบนผิวน้ำเต้า หรือการแกะสลักผิวเป็นรูปร่างต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการนำมาใช้ประดับหรือปกปิดร่างกาย อย่างที่คนไทยส่วนใหญ่อาจนึกไม่ถึงอีกด้วย นั่นก็คือ การนำมาใช้

แทนกางเกงหรือผ้าเตี่ยวสำหรับผู้ชายในชนเผ่าดั้งเดิมของเกาะนิวกินี กล่าวคือเมื่อผู้ชายเติบโตเป็นหนุ่มแล้ว เขาจะหาผลน้ำเต้าแห้งที่มีส่วนคอเรียวยาวมาตัดเอาส่วนคอนั้นมาร้อยเชือก สวมอวัยวะเพศเข้าไป (เพื่อไม่ให้ดูโป๊หรืออุจาดตา) 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

The Office Of Academic Resource Information And Technology