



## เรื่อง มะนาว



### รายละเอียด

มะนาว ชื่อสามัญ Lime

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

หลายคนสงสัยว่า แล้วคำว่า Lemon ที่ในบ้านเราเข้าใจว่ามันคือมะนาว แล้วตกลงมันคืออะไร จริง ๆ แล้วเลมอน (Lemon) ความหมายที่ถูกต้องของมันก็คือ ผลส้มชนิดหนึ่งที่มีหัวท้ายมนหรือมะนาวที่มีผลเป็นลูกออกสีเขียวเหลืองใหญ่ ไม่ใช่ผลกลม ๆ สีเขียวลูกเล็ก ๆ อย่างมะนาวที่เราคุ้นเคย

การปลูกมะนาว เดิมแล้วมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคนี้จึงรู้จักการใช้ประโยชน์จากมะนาวกันเป็นอย่างดี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือประเทศไทยเอง เรามาดูประโยชน์และสรรพคุณของมะนาวกันดีกว่า



## สรรพคุณของมะนาว

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. ช่วยแก้ไอเจ็บ เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมารถเมาเรือได้
3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ
4. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย
5. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร
6. แก้อาการลมเจิบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาต้มกินกับยาหอม
7. แก้โรคตาแดง
8. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ต้มเป็นน้ำชาหรือใช้ออมกล้วยเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
9. ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ 100 ใบมาต้มกิน
10. สามารถช่วยรักษาโรคโลหิตจางได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก
11. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ
12. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง
13. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ
14. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง
15. ช่วยลดอาการเหงื่อท่วม
16. ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว 3-4 หยด ก็จะทำให้ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น
17. ช่วยแก้คันเป็นฝ้า ด้วยการใช้น้ำมะนาวเช็ดที่ลิ้นวันละ 2-3 ครั้ง
18. ช่วยในการจัดระเบียบหู
19. แก้เจ็บขบ ด้วยการนำมะนาวมาผ่าส่วนหัวแล้วควั่นเอาเนื้อข้างในออกเล็กน้อย แล้วใช้ปูนทาบาง ๆ แล้วเอาน้ำสอดเข้าไป
20. ก้างติดคอ ให้นำน้ำมะนาว 1 ลูกมาคั้นแล้วเติมเกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยแล้วกรอกลงไปให้ตรงกับบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างปลาจะอ่อนตัวลงแล้วหลุดลงไปใ้ในกระเพาะ
21. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง ด้วยการนำน้ำมะนาวมาใช้กินกับน้ำตาล
22. แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว
23. ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว
24. ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี
25. ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มน้ำ



26. แก้อาการบิดด้วยการใช้มะนาวกับน้ำผึ้งอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วนำมาดื่ม
27. แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการใช้ใบมะนาวสดตำกับน้ำตาลแดงแล้วนำมาดื่ม
28. สรรพคุณของมะนาวก็ช่วยรักษาโรคนี้ว่าได้เหมือนกัน
29. แก้อาการระดูขาวด้วยการต้มน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำตาลนิดหน่อย
30. แก่ผิสดำแดง นำรากมะนาวมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมารับประทาน
31. ช่วยฟอกโลหิตด้วยการนำใบมะนาวต้มผสมกับน้ำแล้วนำมาดื่มเป็นประจำ
32. ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ด้วยการนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานและปรุงด้วยเกลือทะเลพอสมควร ใส่น้ำแข็งนำมาดื่ม
33. แก่โรคเหน็บชา ร้อนใน กระจายน้ำด้วยการต้มน้ำมะนาว
34. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียด้วยการต้มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล
35. การต้มน้ำมะนาวจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย
36. รักษาโรคผิวหนังด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เป็น
37. บรรเทาอาการคันบริเวณผิวหนัง
38. แก่สังคัง ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
39. แก้ปัญหา กาก เกลื้อน หิด ด้วยการนำกำมะถันมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาว แล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวหลังอาบน้ำ
40. แก่หูดด้วยการใช้เปลือกมะนาวนำมาหมักกับน้ำส้มสายชูประมาณ 2 วันแล้วนำเปลือกมาปิดทับบริเวณที่เป็นหูด
41. แก่ฝีและอาการปวดฝี โดยใช้รากมะนาวสดมาฝนกับเหล้าและนำมาทา ขูดเอาผิวมะนาวผสมกับปูนแดงปิดไว้
42. แก่ฝีมะตอยด้วยการนำมะนาวทั้งลูกมาคว้านไส้ด้านในออกให้พอเอานิ้วแหย่เข้าไปได้ แล้วนำปูนกินหมากทาเข้าไปในลูกมะนาวเล็กน้อย แล้วสวมนิ้วเข้าไป
43. รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือปูนซีเมนต์กัดเท้าด้วยการใช้น้ำมะนาวทาบริเวณดังกล่าว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วล้างออก
44. แก่ผิวหนังฟกช้ำ หัวโน อาการปวดบวม ปูดแดง ด้วยการนำน้ำมะนาวกับดินสอพองมาผสมให้เข้ากัน แล้วทาบริเวณดังกล่าววันละ 1-2 ครั้ง
45. แก่แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พุพองแสบร้อน ด้วยการใช้น้ำมะนาวชโลมบริเวณดังกล่าว
46. แก่แผลบาดทะยักด้วยการใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เกิดบาดแผล
47. ช่วยลดเลือดนรอยแผลเป็นด้วยการใช้น้ำมะนาวผสมดินสอพองให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นรอยแผล



48. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะนาวนวดศีรษะให้ทั่วแล้วค่อยสระผม
49. น้ำมันมะนาวช่วยดับกลิ่นเต่าหรือกลิ่นกายได้เหมือนกัน โดยนำน้ำมันมะนาวมาทาบริเวณรักแร้
50. แก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด
51. แก้พิษจากการโดนงูกัด
52. ป้องกันภัยจากงูด้วยการใช้เปลือกวางไว้บริเวณใกล้ที่นอน ๆ งูจะไม่มารบกวนเพราะได้กลิ่นมะนาว
53. แก้แมงคาเรืองเข้าหู ด้วยการใช้น้ำมันมะนาวหยอดหู
54. หุงข้าวให้ขาวและอร่อยขึ้น ด้วยการใช้น้ำมันมะนาวประมาณ 2-3 ช้อนนำไปซาวข้าว
55. ทอดไข่ให้ฟูและนิ่ม มะนาว 4-5 หยดจะช่วยได้
56. มะนาวช่วยลดกลิ่นคาวจากปลาเมื่อทำอาหารและทำให้ปลาคงรูปไม่เละ
57. สำหรับแม่ครัวที่หั่นหรือเด็ดผักเป็นประจำ จะทำให้เล็บมือเป็นสีดำ นำมะนาวมาถูจะช่วยปัญหาดังกล่าวได้
58. หากใช้มีดผ่าปลีกกล้วย มีดจะมีสีม่วงคล้ำ ล้างออกสำบาก นำมานาวที่ผ่าแล้วมาถูตามใบมีด จะช่วยให้มีดของคุณสะอาดดังเดิม
59. การเชื่อมกล้วยหักมุกให้น่ารับประทาน เมื่อน้ำตาลเดือดเป็นยางมะตูมแล้ว ให้บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป จะช่วยให้กล้วยใส น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
60. มะนาว 2-3 ลูกใส่ไว้ในถังซาวสารช่วยป้องกันมอดได้
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. น้ำมันมะนาวจะเป็นที่นิยมใช้กันมากในบ้านเราในการนำมาปรุงรสชาติอาหาร
8. เพื่อใช้แต่งรสชาติให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด โดยจะนิยมผ่านมะนาวออกเป็นชั้นบาง ๆ เสียบไว้กับ



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ขอบแก้วนั่นเอง

9. สำหรับประโยชน์ของเปลือกมะนาวนั้น เมื่อบีบน้ำออกหมดแล้วให้นำมาทาบริเวณคาง เข้า ข้อศอก สันเท้า ก็จะช่วยทำให้ผิวหนังเหล่านี้มีความนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนี้ยังใช้เปลือกผลแห้งนำมาต้มเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะได้อีกด้วย
10. ประโยชน์ของมะนาวสำหรับผู้ที่เป็นสิวฝ้า มะนาวจะช่วยรักษาสิวของคุณให้ลดน้อยลงได้ เพราะมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ จะทำให้ลดการอุดตันรูขุมขนจากสิวและยังช่วยในการขจัดความมันและเชื้อโรคบนใบหน้าได้ด้วย โดยคุณสามารถนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาบริเวณสิวก่อนนอนทุกวัน สิวจะค่อย ๆ ยุบลงไปเอง
11. แก้ปัญหาผิวแตกด้วยใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณดังกล่าว
12. แก้ปัญหาขาลาย สิวที่ไม่สม่ำเสมอ ด้วยการนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาทิ้งไว้ก่อนนอน แล้วจึงล้างออกในตอนเช้า
13. แก้ปัญหาสันเท้าแตก ด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณสันเท้า วันละ 3 เวลา
14. การแปรรูปมะนาว มะนาวแปรรูปเป็นอะไรได้บ้าง ? เช่น น้ำมะนาวปรุงอาหาร มะนาวแช่อิ่มตากแห้ง น้ำมะนาวเข้มข้น มะนาว ผง เครื่องดื่มผสมน้ำมะนาว แยมมะนาว เยลลี่มะนาว แยมเปลือกมะนาว แยมมะนาวดอง มะนาวดองเค็ม มะนาวหวาน กิมจ๊อมะนาว 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](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1725&code_db=610010&code_type=01)