

## เรื่อง มะกรูด



### รายละเอียด

มะกรูด ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

มะกรูด ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

สมุนไพรมะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น

หลาย ๆ ท่านคงคุ้นเคยกับมะกรูดเป็นอย่างดี เพราะเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพราะนิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่าง ๆ แล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของความงามและในด้านของยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นไม้มงคลที่นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านอีกด้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข โดยจะปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

สารเคมีที่สำคัญที่พบได้ในผลมะกรูดคือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีทั้งในส่วนของเปลือกผลหรือผิวมะกรูดและในส่วนของใบ โดยเปลือกผลจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 4% และในส่วนของใบนั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ 0.08% และยิ่งสกัดยากกว่าน้ำมันในเปลือกผลอีกด้วย แต่ก็ยังมีจุดเด่นตรงที่น้ำมันจากใบจะมีกลิ่นมากกว่านั่นเอง จึงนิยมใช้ทั้งน้ำมันมะกรูดทั้งจากใบและเปลือกผล ซึ่งน้ำมันหอมระเหยนี้ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างและยังมีสรรพคุณเป็นยาอีกด้วย !

การใช้น้ำมันหอมระเหยมะกรูดมาใช้ทาภายนอกหลังจากทาแล้วภายใน 4 ชั่วโมง ไม่ควรให้ผิวหนังบริเวณที่ทาสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะอาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นไหม้ได้

### ประโยชน์ของมะกรูด

1. มะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค
2. ช่วยทำให้เจริญอาหาร
3. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง  
แต่การใช้ไม่ควรจะใช้ความเข้มข้นมากกว่า 1% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
4. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูด รากชะเอม ฝรั่ง ฝรั่ง ฝรั่ง ฝรั่ง ในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม
5. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดสดผ่านเป็นชั้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 ชั้นแกง เต็มการบูรหรือพิมเสน 1 หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม 1-2 ครั้ง (เปลือกผล)
6. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดผ่านบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ (เปลือกผล)
7. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการนำผลมะกรูดนำมาผ่าซีก เติมน้ำเกลือ นำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อย ๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน
8. ใช้แก้ไอเจ็บเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย
9. ช่วยพอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น 2 ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ 1 เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยพอกโลหิตได้เป็นอย่างดี
10. ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน

11. ช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ ด้วยการใช้น้ำมะกรูดสดผ่านเป็นชั้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 ชั้นนึ่ง เดิมการบูรหรือ พิมเสน 1 หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม 1-2 ครั้ง (เปลือกผล, ราก)
12. นำมะกรูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ โดยล้างแปรงฟันเสร็จให้ใช้น้ำมะกรูดถูบาง ๆ บริเวณเหงือก
13. ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ด้วยการใช้น้ำมะกรูดสดผ่านเป็นชั้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 ชั้นนึ่ง เดิมการบูรหรือพิมเสน 1 หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม 1-2 ครั้ง (เปลือกผล)
14. ช่วยแก้อาการปวดท้องหรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน ด้วยการนำผลมะกรูดมาคว้านไส้กลางออก นำมาหึ่งสุกและปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจน เป็นผงละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้ หรือจะนำมาป้ายลิ้นเด็กอ่อน ใช้เป็นยาขับขี้เทาก็ได้เช่นกัน
15. ช่วยขับระดู ขับลม ด้วยการนำผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเบรียวไว้รับประทานแก้อาการ
16. ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน (ราก)
17. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี
18. น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อน ๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้
19. ใช้สระผมเพื่อทำความสะอาด ทำให้ผมดกเงางาม ป้องกันผมร่วง แก้ปัญหาผมร่วง ความเปรี้ยวของ น้ำมันมะกรูดยังมีฤทธิ์เป็นกรดช่วยขจัดคราบแชมพู หรือชำระล้างสิ่งอุดตันต่าง ๆ ตามรูขุมขนบนหนังศีรษะ แล้วยังทำให้ผมหวีง่ายอีกด้วย ด้วยการผ่ามะกรูดเป็น 2 ชั้น เมื่อสระผมเสร็จ ให้เอามะกรูดสระผมซ้ำ ด้วยการใช้มะกรูดยี้ให้ทั่วบนผม แล้วล้างออก จะช่วยทำความสะอาดผมได้
20. ช่วยล้างสารเคมีในเส้นผม เนื่องจากในแต่ละวันเราต้องโดนทั้งฝุ่นละออง แสงแดด ยาสระผม ซึ่งเป็นสาเหตุที่อาจทำให้ผมแห้งกรอบได้ แม้จะใช้ครีมนวดผมหรือทรีตเมนต์ บำรุงและซ่อมแซมผมก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังมีส่วนผสมของสารเคมีอยู่ สำหรับวิธีการปกป้องเส้นผมและล้างสารเคมีก็ง่าย เพียงแค่นำมะกรูดมาชโลมบนผมที่เปียกชุ่ม แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วล้างซ้ำอีกรอบด้วยน้ำเย็นจะทำให้ผมเงางาม และมีน้ำหนักขึ้น และยังช่วยถนอมเส้นผมและบำรุงเส้นผมไปในตัวอีกด้วย
21. ใช้รักษารังแคและชันนะตุ ด้วยการนำมะกรูดมาเผาไฟ นำมาผ่าเป็นซีกแล้วใช้สระผม จะช่วยรักษาอาการชันนะตุได้

22. ใช้ผสมเป็นน้ำอาบเพื่อทำความสะอาด ช่วยทำให้ผิวไม่แห้ง ด้วยการนำมะกรูดมาผ่าซีกลงในหม้อต้มเป็นน้ำอาบ

23. มีอาหารบางชนิดที่นิยมใช้น้ำมะกรูดเป็นส่วนผสม

24. เนื่องจากน้ำมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก มีกลิ่นฉุน สามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ เช่น มอดและมดในข้าวสาร ด้วยการใส่ใบมะกรูดสด ๆ ประมาณ 4-5 ใบต่อ

ข้าว 1 ถัง แล้วฉีกใบเป็น 2 ส่วนให้กลิ่นออก แล้วใส่ลงในถังข้าวสาร เมื่อใบมะกรูดแห้งแล้วก็ให้เปลี่ยนใบใหม่ เพียงแค่นี้ก็จะไม่มีแมลงมอดมากวนใจท่านแล้วครับ

25. มะกรูดสามารถใช้ในการไล่ยุงและกำจัดลูกน้ำได้ เมื่อทานหรือคั้นเอาน้ำแล้วก็อย่าทิ้งเปลือกให้นำเปลือกมาตากแห้งและเผาไฟจะช่วยไล่ยุงได้ดีนัก (เปลือกผล)

26. ในปัจจุบันมีการผลิตน้ำมันหอมระเหยในรูปแบบแคปซูลเพื่อใช้ไล่แมลงและหนอนสำหรับเกษตรกร ด้วยการใส่โปรยไว้ได้ต้นไม้ที่ต้องการไล่แมลง แคปซูลก็จะค่อย ๆ

ปล่อยน้ำมันออกมา แอมยังไม่มีอันตรายอีกด้วย

27. น้ำมันจากใบมะกรูดมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด เช่น ช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยของราฟอกมูลเคอร์ แอสเปอร์จิลลัส อัลเทอร์นาเรีย และกระตุ้น

การสร้างสปอร์ของแอสเปอร์จิลลัส

28. ใบมะกรูดและน้ำมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้

29. ใช้ในการประกอบอาหารและแต่งกลิ่นคาวหวานของอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ฉู่ฉี่ ห่อหมก ทอดมันโรยหน้าข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ฯลฯ

30. น้ำมะกรูดสามารถใช้แทนน้ำมะนาว หรือใช้ร่วมกับมะนาวได้ จะได้รสเปรี้ยวและความหอมของน้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะกรูดเพิ่มขึ้นไปด้วย

31. มะกรูดยังใช้ในพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบส้มป่อยในการประกอบพิธี

32. ยาฟอกเลือดสตรี ขับระดู ยาบำรุงประจำเดือน หรือยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย มักจะมีมะกรูดอยู่ในตำรับยาเสมอ

33. มีการนำเปลือกของมะกรูดมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด อย่างเช่น สบู่ แชมพูมะกรูดหรือยาสระผมมะกรูด ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลง เป็นต้น

34. หากถูกปลิงกัด ไม่ควรดึงออก เพราะจะทำให้แผลฉีกขาดและเลือดจะไหลไม่หยุด แต่วิธีที่ควรทำในเบื้องต้นให้ใช้น้ำมะกรูดมาราดไล่ตรงที่ถูกปลิงเกาะ ก็จะทำให้ปลิงหลุด

ออกมาเอง

35. ช่วยแก้ปัญหาหากลื่นเท้าเหม็น มีกลิ่นอับเชื้อรา ด้วยสูตรมะกรูด ชিং ข่า เกลือ อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาต้มรอให้อุ่นสักนิดแล้วแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีก็จะช่วยลดกลิ่นอับ

แกมยังคลายความปวดเมื่อยได้อีกด้วย

36. ช่วยดูดกลิ่นในรองเท้าหรือตู้รองเท้า ด้วยการใช้ผิวมะกรูด ตะไคร้หอม ถ่านป่น และสารส้ม อย่างละ 1 ส่วน นำมาใส่ถุงที่ทำจากผ้าขาวบางหรือผ้าที่มีช่องระบายอากาศ

แล้วนำไปใส่ไว้ในตู้รองเท้าหรือในรองเท้า จะช่วยลดกลิ่นได้อย่างหมดจดเลยทีเดียว

37. ช่วยทำความสะอาดคราบตามซอกเท้าเพื่อลดความหมักหมมด้วยการใช้สับปะรด 2 ส่วน, สาระแน 1/2 ส่วน, น้ำมะกรูด 1/2 ส่วน, เกลือ 2 ส่วน นำมาปั่นรวมกันแล้วนำไป

ขัดเท้า

38. การอบชาวนาสุนัขไพรเพื่อขั้บสารพิษผ่านเหงื่อและรูขุมขน มักจะมีสุนัขไพรที่ประกอบไปด้วย ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ไพล ตะไคร้ พิมเสน การบูร และผิวมะกรูดผสมอยู่ด้วย

ซึ่งแต่ละตัวก็มีสรรพคุณในการช่วยขั้บสารพิษทั้งสิ้น

คำสำคัญ : มะกรูด

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1674&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1674&code_db=610010&code_type=01)