

เรื่อง มะเขือยาว



รายละเอียด

มะเขือยาว ชื่อสามัญ Eggplant

มะเขือยาว ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum melongena L. จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ (SOLANACEAE)

มะเขือยาวจัดเป็นพันธุ์ไม้ล้มลุก เมื่อพุดถึงมะเขือยาวหลาย ๆ คนคงรู้ว่าสามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารได้ แต่ก็ยังมีอีกหลาย ๆ คนที่ยังไม่รู้ว่าประโยชน์ของมะเขือยาวคืออะไร ? มันมีด้วยหรือ ? วันนี้เรามาดูสรรพคุณของมะเขือยาวกันดีกว่าครับว่ามันมีอะไรบ้าง

มะเขือยาวอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 วิตามินซี วิตามินพี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ซิงค์ สารไกลโคอัลคาลอยด์ และสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเทอร์ปีน เป็นต้น และยัง

มีเกลือแร่ต่าง ๆ สำหรับมะเขือยาวสีม่วงนั้นจะมีวิตามินพีมากเป็นพิเศษโดยทั่วไปในมะเขือยาวผิวสีม่วงจะมีวิตามินพีในปริมาณที่มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ เป็นโรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิตสูง มีอาการ อาเจียนเป็นเลือด หรือโรคลึกลับตีเปิด ควรจะรับประทานมะเขือยาวเป็นประจำ เพราะจะทำให้อาการของโรคดังกล่าวทุเลาลงหรือหายได้

มะเขือยาว มีความสามารถในการดูดซับน้ำมัน จึงคาดว่าน่าจะช่วยยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้ได้ ด้วยความจริงนี้เองหากจะรับประทานด้วยวิธีการทอดก็จะทำให้มะเขือยาวดูดซับน้ำมันเอาไว้ จึงควรใช้วิธีอบแทน

สรรพคุณของมะเขือยาว

1. มีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
2. ช่วยยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้ได้
3. มีส่วนช่วยรักษาหลอดเลือดโลหิตและหัวใจให้เป็นปกติ
4. ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
5. แคลเซียมจากมะเขือยาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
6. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
7. มีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง พัฒนาด้านความจำ
8. ใช้เป็นยาแก้ปวด ด้วยการนำผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้อาการปวด
9. ช่วยขับเสมหะ ด้วยการนำผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากิน
10. ใช้แก้อาการปวดฟัน ฟันผุ ด้วยการนำผลสดนำมาเผาให้เป็นถ้ำแล้วบดให้ละเอียด นำมาทาบริเวณที่ปวด หรือจะใช้ขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดนำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็น
11. ใช้รักษาแผลในช่องปาก ด้วยการนำขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นแผล
12. ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างเป็นปกติและสะดวก
13. ใช้รักษาโรคบิดเรื้อรัง ถ่ายออกมาเป็นเลือด ด้วยการนำลำต้นและรากแห้งประมาณ 10 กรัม มาต้มเอาน้ำกิน หรือใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผง กินประมาณ 6-10 กรัม หรือจะใช้ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้ อาการอุจจาระเป็นเลือด หรือจะใช้ขี้ผลแห้งประมาณ 60 กรัม นำมาต้มหรือนำไปเผาให้เป็นถ้ำ บดให้ละเอียดแล้วนำมากินก็ได้เช่นกัน
14. แก้อาการตกเลือดในลำไส้ ด้วยการนำใบแห้งนำมาตำให้เป็นผง กินประมาณ 6-10 กรัม หรือจะใช้ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้อาการก็ได้ หรือจะใช้ขี้ผลแห้งประมาณ 60 กรัม นำมาต้มหรือนำไปเผาให้เป็นถ้ำ บดให้ละเอียดแล้วนำมากินก็ได้เช่นกัน

15. ช่วยแก้ปัสสาวะขัด ด้วยการใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผงกินประมาณ 6-10 กรัม
16. ช่วยรักษาโรคหนองใน ด้วยการใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผงกินประมาณ 6-10 กรัม
17. ใช้รักษาแผลมีหนอง ด้วยการใช้ดอกแห้งหรือสดนำมาเผาให้เป็นเถ้าแล้วบดให้ละเอียด นำมาทาบริเวณที่ปวด หรือจะใช้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณที่เป็นแผล หรือจะใช้ขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดนำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นก็ได้เช่นกัน
18. รักษาแผลเท้าเปื่อยอักเสบ ด้วยการใช้ลำต้นและรากสดนำมาตำจนละเอียด คั้นเอาน้ำแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นแผล
19. รักษาแผลที่เกิดจากพยาธิปากขอเจาะไชเท้า ด้วยการใช้ใบต้มกับน้ำล้างบริเวณที่เป็นแผล
20. ใช้รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคันตามผิว ด้วยการใช้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณที่เป็น
21. รักษาผิวหนังเป็นปื้นขาวหรือแดง ด้วยการใช้ขี้ผลที่แห้งแล้วนำมาคลุกผสมกับกำมะถัน จากนั้นก็บดให้ละเอียดแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นปื้น
22. ช่วยรักษาฝี ด้วยการใช้ขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียด นำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นฝี หรือถ้าเป็นฝีหลายหัวบริเวณหลังแต่หนองยังไม่แตก ให้นำใบสดมาตำจนละเอียดแล้วผสมกับน้ำส้มสายชูสดตำ นำมาต้มแล้วพอกบริเวณที่เป็นฝี
23. ใช้ล้างแผลหรือนำมาพอกบริเวณที่เป็นแผลบวมเป็นหนองหรือแผลที่เกิดจากการถูกความเย็น ด้วยการใช้ใบนำมาต้มเอาน้ำแล้วนำมาล้างแผลหรือพอกบริเวณที่เป็นหนอง
24. รักษาอาการเจ็บหัวนมหรือหัวนมแตกของผู้หญิง ให้ใช้ผลแก่จัดนำมาตากในร่มจนแห้ง แล้วนำไปเผาจนเป็นเถ้าแล้วบดให้ละเอียดผสมกับน้ำ แล้วใช้ทาบริเวณที่เจ็บ

คำสำคัญ : มะเขือยาว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1703&code_db=610010&code_type=01