

## เรื่อง มะม่วงหาวมะนาวโห่

### รายละเอียด

#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

**ลำต้น** มะม่วงหาวมะนาวโห่/หนามแดง เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 2-5 เมตร เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้ม เมื่อใช้มีดสับจะมียางสีขาวไหลออกมา ลำต้นแตกกิ่งจำนวนมาก และมีหนามแหลมคม ยาวประมาณ 2 นิ้ว กระจายทั่ว

**ใบ** แหงออกเป็นใบเดี่ยว แหงออกตรงข้ามกันบนกิ่ง ใบมีรูปทรงไข่ และป้อม สีเขียวเข้ม โคนใบมน ปลายใบโค้งหยักเข้าตรงกลาง ใบกว้างประมาณ 2-4 ซม. ยาวประมาณ 4-8 ซม. แผ่นใบ และขอบใบเรียบ แผ่นใบเกลี้ยง และเป็นมัน ท้องใบมีสีจางกว่าด้านบน และมีเส้นใบมองเห็นได้ชัดเจน

**ดอก** ดอกมะม่วงหาวมะนาวโห่/หนามแดง แหงออกเป็นช่อบริเวณซอกใบตามปลายกิ่ง มีก้านชูดอกสีแดงเข้ม มีกลีบรองดอก กลีบดอกมี 5 กลีบ สีขาวอมชมพู ยาวประมาณ 1 ซม. โคนกลีบเชื่อมติดกัน ปลายกลีบแยกออก และมีรูปทรงกรวย ภายในดอกประกอบด้วยเกสรตัวผู้ 5 อัน และเกสรตัวเมีย 1 อัน ส่วนด้านล่างสุดเป็นรังไข่ที่จะเจริญต่อมาเป็นผล

**ผล และเมล็ด** ผลมะม่วงหาวมะนาวโห่มีรูปร่างกลม และรี ขนาดผลประมาณ 1-1.5 ซม. ยาวประมาณ 2-4 ซม. ผลอ่อนมีเปลือกสีขาว แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นสีแดงอมชมพู และเมื่อสุกเต็มที่จะมีสีดำ ส่วนเนื้อเมื่อยังดิบจะมีสีขาว และเมื่อสุกเต็มที่จะมีสีแดงอมชมพู เนื้อผลมีลักษณะกรอบแม้เมื่อสุกแล้ว และภายในผลบริเวณตรงกลางจะมีเมล็ดแทรกรวมกันอยู่ 4-6 เมล็ด เมล็ดมีรูปร่างแบน มีเปลือกหุ้มเมล็ดสีน้ำตาล

#### ประโยชน์มะม่วงหาวมะนาวโห่/หนามแดง

1. มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)
2. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (แก่น)
3. แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า (เนื้อไม้)
4. เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้กับร่างกาย (ผล)
5. ช่วยให้เจริญอาหาร (ราก)
6. มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล)
7. ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)
8. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)
9. ธาตุเหล็กในผลมีส่วนช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ผล)

10. มีส่วนช่วยรักษาโรคโลหิตจาง (ผล)
11. ช่วยรักษาโรคปอด (ผล)
12. ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพองจากการสูบบุหรี่ได้ดีมาก (ผล)
13. ช่วยรักษาโรคไต (ผล)
14. บรรเทาอาการของโรคตับ อย่างโรคตับแข็ง (ผล)
15. ช่วยรักษาโรคเกาต์ (ผล)
16. ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคไทรอยด์ (ผล)
17. ช่วยป้องกันโรคไหลตาย (ผล)
18. ในบังคลาเทศใช้ใบรักษาโรคลมชัก (ใบ)
19. มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา (ผล)
20. ช่วยบำรุงกำลัง (เนื้อไม้)

คำสำคัญ : สมุนไพร

ที่มา : กมลทิพย์ ประเทศ และคนอื่นๆ. (2543). การสำรวจพรรณไม้ในอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2017-02-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=24&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=24&code_db=610010&code_type=01)