

ร่องเด่นจากปก

A1

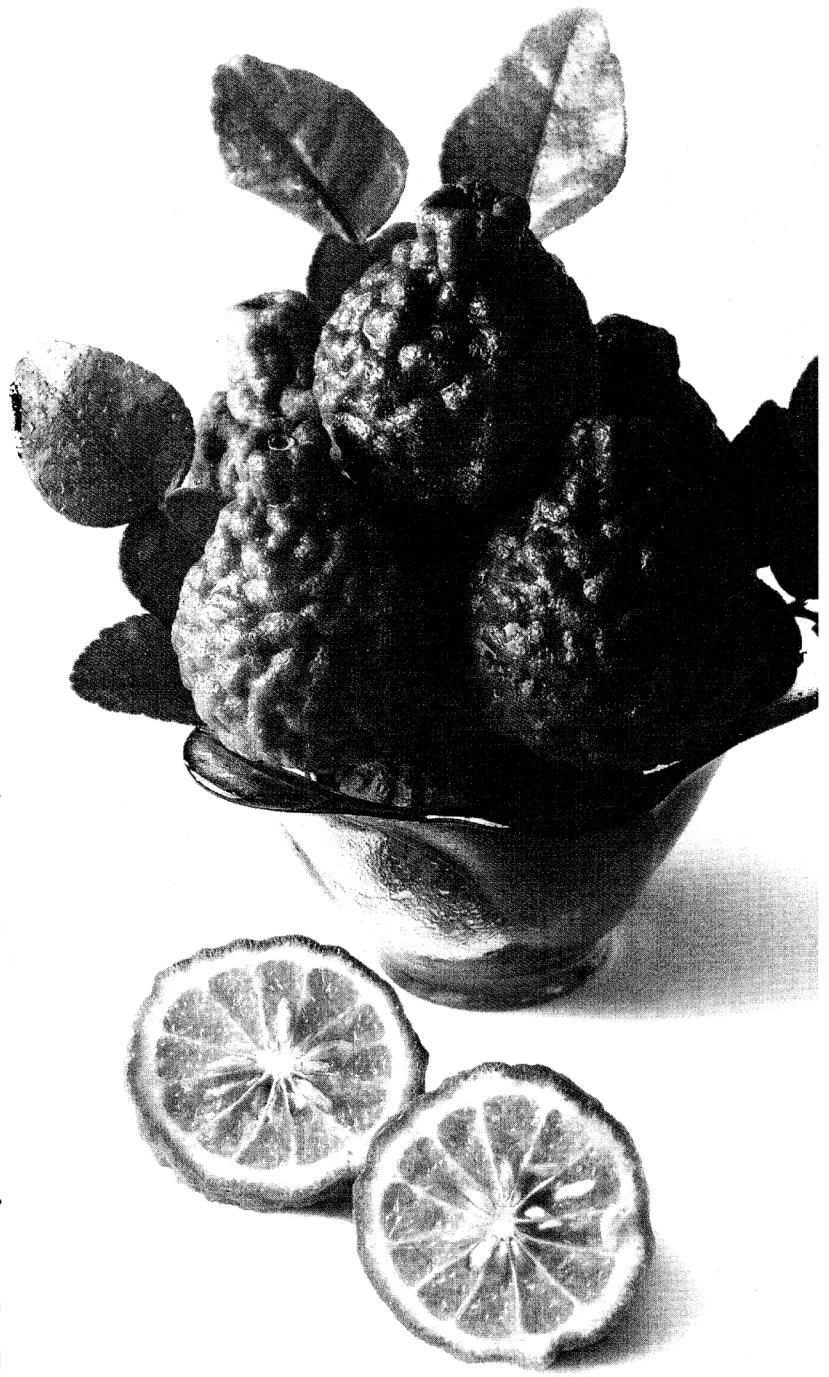
ดร. วิภาณ์ ภรณ์ประดิษฐะ

ผู้เชี่ยวชาญด้านหูตากลau คณบแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มะกรูด

สมุนไพรบำรุงผิว





มะกรูด Citrus hystrix DC. เป็นพืช

วงศ์ส้ม วงศ์ส้ม (Rutaceae)

ชื่อท้องถิ่น ภาคเหนือเรียกมะขุน มะขูด มะฤดูด
ภาคใต้เรียกส้มกรุด ส้มม้าผี กะหรี่ยงแม่ของสอนเรียก
มะขูด หนองคายเรียกมะขุด

ชื่อสามัญ Kaffir Lime, Leech Lime

มะกรูดมีแหล่งกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
คำว่า hystrix มาจากภาษากรีกแปลว่า เม่น มาจากกิ่ง
ของมะกรูดที่มีหัวนมนั้นเอง เป็นไม้เนื้อแข็งยืนต้น
ขนาดเล็ก-กลาง

ลำต้นสูง ๒-๘ เมตร ลำต้นและกิ่งมีหัวนมยาว
เล็กน้อย

ใบเป็นใบประกอบลดรูป รูปไข่ มีใบย่อย ๑ ใบ
เรียงสลับ ในรูปไข่ลักษณะคล้ายใบไม้ ๒ ใบต่อกัน
คงกิ่วที่กางใบ มีก้านแผ่นอกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ
ทำให้เห็นใบเป็น ๒ ตอน กว้าง ๒.๕-๔ เซนติเมตร ยาว
๔-๗ เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่ ค่อนข้างหนา พื้นผิวใบ
เรียบเกลี้ยงเป็นมัน มีกลิ่นหอมมาก ใบด้านบนสีเข้ม
ด้านใต้สีอ่อน

ดอกออกเป็นช่อ ๓-๕ ดอก กลีบดอกหนาสีขาว
๔-๕ กลีบ รูปไข่แกมรี ปลายมนแหลม ด้านนอกมีต่อม
น้ำมัน มีกลิ่นหอม กลีบร่วงง่าย

เกสรเพศผู้ มีก้านเกสรสีขาว อับเรณูสีเหลืองอ่อน
มีจำนวนมาก เกสรเพศเมียสีเหลืองแกมเขียวคล้ำรูป
กระบอก ยอดเกสรมีลักษณะกลม

ผลสีเขียวเข้มคล้ำมานา华 ผิวเปลือกนอกขุรุระ
ขนาดประมาณ ๓-๗ เซนติเมตร ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุด
ผลอ่อนสีเขียวแก่ ผลสุกมีสีเหลืองสด ภายในมีเมล็ด
จำนวนมาก ผลของพันธุ์ที่มีผลขนาดเล็กจะมีผิวขุรุระ
น้อย ภายในมีเมล็ดจำนวนมากและไม่มีจุดที่ขั้ว

ในมะกรูดเป็นสมุนไพรที่สำคัญในอาหารไทย

ลาวาและกัมพูชา ใช้ผิวของผลเป็นส่วนผสมเครื่องแกง
หลายชนิด และใช้เข้าเครื่องห้อมโดยเป็นส่วนผสมใน
เทียนอบ ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นิยมใช้ใน
มะกรูดและผิวมะกรูดปุงอาหารหลายชนิด ใช้ดับกลิ่น
ความอาหารบางชนิดด้วย พบประป้ายในอาหารเรียด-
นาม มาเลเซียและอินโดนีเซีย

ในมะกรูดในอาหารไทยที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ เป็น
ส่วนประกอบของต้มยำกุ้งและต้มยำชนิดอื่น นอกจาก
นั้นพบในต้มข่าไก่ แกงต่างๆ เช่น แกงเทโพ

น้ำคั้นผลมะกรูดมีรสเปรี้ยวและมีกลิ่นหอมฉุน
อาหารบางชนิดนิยมใช้น้ำมะกรูดเช่นกัน แต่จะได้น้ำ
น้อยเพราะเปลือกหนา พบในอาหารajanปลาหรือไก่
ของมาเลเซียและไทย



สระผมด้วย
น้ำมะกรูดช่วยให้
ผมดำเนินมัน
ไม่แห้งกรอบ

คนโบราณนิยมสระผมด้วยน้ำมะกรูด เพราะช่วยให้ผมดำเนินมัน ไม่แห้งกรอบ คนไทยนิยมปลูกมะกรูดไว้ตามบ้านและในสวนเพื่อใช้งาน

การใช้งานเชิงสุขภาพ



มะกรูดบำรุงผม

คนไทยใช้มะกรูดสระผมมานานแล้ว บ้างก็ผ่าผลดิบเป็นชิ้นๆ ลอมสระผมโดยตรง บ้างก็นำไปเผา หรือต้มก่อนคั้นน้ำสระ ปัจจุบันการใช้มีหลายวิธีให้เลือกดังนี้
ใช้มะกรูดสดผ่าครึ่ง แคบเมล็ดออก คั้นน้ำใช้สระผม

ผ่านผิวน้ำมะกรูด นำมาทำให้ละเอียด ผสมด้วยน้ำมะกรูด เติมน้ำพอกให้สวนผสมเริ่มเหลว คนให้เข้ากันดี ทิ้งไว้ ๕-๑๐ นาที แล้วกรองคั้นเอาแต่น้ำนำไปใช้สระผม

ใช้มะกรูดสดหรือเผาไฟก่อนก็ได้ หั่นผลมะกรูดเป็นชิ้น ป่นชั้นมะกรูดให้ละเอียด เทใส่ชาม เติมน้ำอุ่นพอท่วมสวนผสม คนให้เข้ากัน ตั้งทิ้งไว้ ๑๐-๒๐ นาที คั้นเอาแต่น้ำใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้ใช้สระผม เก็บได้นาน ๑-

๒ สับดาห์

ทั้งนี้ก่อนสระผมควรตัดน้ำบันผมให้เปียกชุ่มเดียว ก่อน ใช้น้ำมะกรูดปริมาณพอๆ นวดหนังศีรษะไปด้วย ขณะสระผม ทิ้งไว้ ๒-๓ นาทีก่อนล้างออกและสระด้วยน้ำมะกรูดซ้ำอีกครึ่ง ล้างออกให้สะอาดไม่ให้มีเศษมะกรูดหลงเหลืออยู่ ระวังอย่าให้น้ำมะกรูดเข้าตาหรือถูกปาก ถ้ารู้สึกแสบหั้งหนังศีรษะแสดงว่าน้ำมะกรูดขันไปต้องผสมน้ำให้เจือจาง

กรรมนานาที่อยู่ในน้ำมะกรูดจะช่วยขัดคราบสารชีลังที่ตกค้างบนเส้นผม ทำให้หีบผมได้ง่าย และน้ำมันจากผิวน้ำมะกรูดช่วยให้ผมแตกเป็นเงางาม

ส่วนต่างๆ ของมะกรูดมีคุณสมบัติดังนี้

ใบมะกรูด มีรสเปรี้ยว กลิ่นหอม ดับกาลิ่นคาว แก้ไอ แก้ช้ำใน

ผลมะกรูด ตัดจากผลมะกรูด ควานไส้กลางออก ใช้มานหิงส์แล้วปิดจุก นำไปเผาไฟจนดำเกรียม บดเป็นผง ละลายกับน้ำผึ้งใช้กิน จะช่วยขับลมแก้ปวดท้อง หรือใช้ป้ายลิ้นเด็กอ่อนเป็นยาขับชี้เท้าได้ ใช้เป็นยาขับลมแก้ปวดท้องในเด็กอ่อนด้วย

น้ำมะกรูด มีรสเปรี้ยว ใช้ผลมะกรูดผ่าซีกเติมเกลือลงไฟให้เปลือกนิ่ม บีบนำน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อยๆ ช่วยกัดเสmen แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว กัดເගາດใน

ท่อง แกะดูเสีย พอกใบหิต ขับระดู ขับลมในลำไส้ ให้รู้สึกแก้เดือดอย่างตามไรฟัน

ผิวมะกรุด มีรสเปรี้ยว กัดื่นหอบร้อน ขับลมในลำไส้ รับประดุ ขับผายลม ฝานบางๆ ชงน้ำเดือดใส่กระบูกเล็กน้อย กินแก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจและช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดี

ราก มีรสจืดเย็น แก้ไข้ ถอนพิษสำแดง แก้ลมจากเสียด กระหุงพิษไข้ แก้พิษฝีภัยใน แก้เสมอ



ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

มะกรุดเด่นที่น้ำมันหอมระเหย พบทั้งในใบและเปลือกของผลที่เรียกว่าผิวมะกรุด โดยผิวมะกรุดจะมีน้ำมันหอมระเหยร้อยละ ๑ ส่วนใบจะมีน้ำมันหอมระเหยร้อยละ ๐.๐๙ สารเคมีหลักที่พบในน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรุดคือ สารกลุ่มเทอร์พีนไม่เกิดสัณปีต้าไ芬นีน ไลโนนีน และชาบินีนร้อยละ ๓๐.๖ ๒๙.๒ และ ๒๒.๖ ตามลำดับ

สวนสารหลักที่พบในใบมะกรุดคือซิโตรเนลลอล มีปริมาณถึงร้อยละ ๖๕-๘๐ และพบซิโตรเนลลอล ปริมาณร้อยละ ๑๐ จึงทำให้ใบมะกรุดมีกลิ่นคล้ายตะไคร้รันแรง ด้วยเหตุนี้ทั้งใบและผลมะกรุดจึงสามารถนำไปใช้ได้แมลงได้

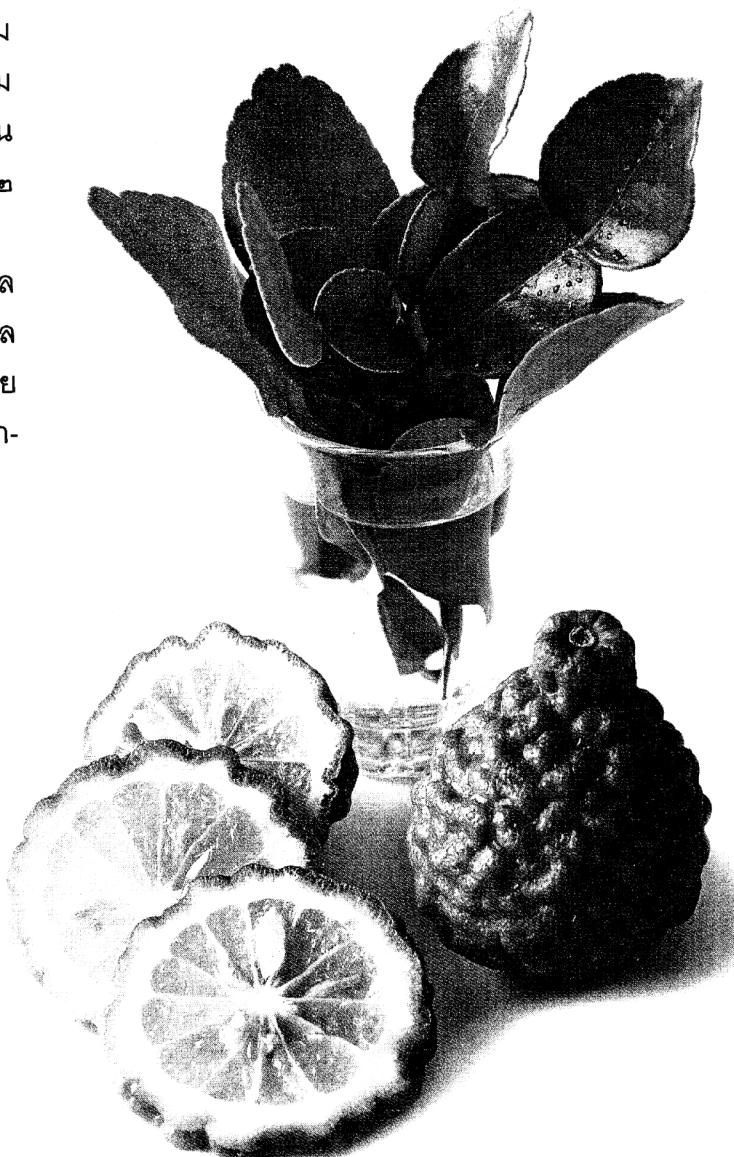
เปลือกผล
ของพืชตระกูลส้ม
มีสารออกฤทธิ์กำจัด^{ที่}
อนุมูลอิสระ หยุดการ
เติบโตและกระตุ้นการ
ตายของเซลล์มะเร็ง
หลายชนิด

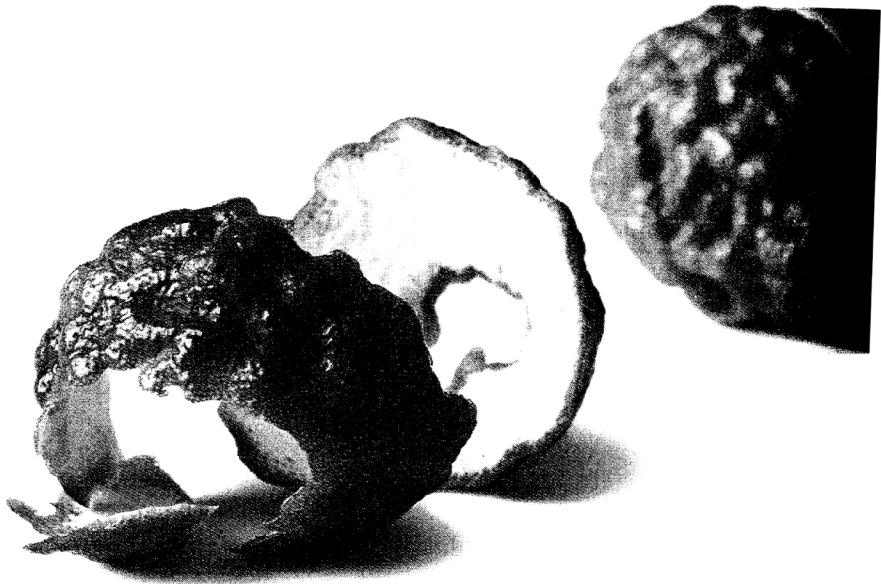
ฤทธิ์ยับยั้งจุลทรรศน์

ฤทธิ์ยับยั้งเชื้อจุลทรรศน์ของผิวมะกรุดอยู่ที่ส่วนน้ำมันหอมระเหย มะกรุดสามารถยับยั้งการเจริญของเชื้อจุลทรรศน์ได้เนื่องจากมีสารเจืองานออกนิโตรโลอล ลินาโลอล และเทอร์พีนออล ซึ่งเป็นสารกลุ่มเทอร์พีนอยู่ในน้ำมันหอมระเหย จะเห็นว่าการใช้น้ำมันมะกรุดที่มีส่วนผสมของสารสกัดผิวมะกรุดจะลดการเจริญของเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดรังแคและมีอาการคันศีรษะได้ ทำให้นังศีรษะมีสุขภาพดีอยู่เสมอ

ฤทธิ์กระตุ้นการหลังอับชูลิน

น้ำมันผิวมะกรุดมีสารไลโนนีน แกรมมาเทอร์พีน แอลฟ่าและบีตาไ芬นีนร้อยละ ๒๙ ๐.๑ ๒.๕ และ ๓๐.๖





ตามลำดับ การทดสอบสารสกัดผลส้มชนิดหนึ่งที่ได้หันพบมีสารเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในปี พ.ศ.๒๕๔๒ พบว่าสารสกัดเปลือกส้มดังกล่าวมีผลช่วยกระตุ้นการหลังอินซูลินในหมู่ทดลอง จึงคาดการณ์ได้ว่าน้ำมันผิวมะกรูดนำจะมีฤทธิ์ดังกล่าว เช่นกัน การกินอาหารที่ใส่ผิวมะกรูด หรือต้มมะกรูดทั้งใบก็อาจจะช่วยกระตุ้นการหลังอินซูลินในผู้ป่วยเบาหวานได้บ้างไม่มากก็น้อย

ฤทธิ์การกำจัดอนุภูมิ洛沃斯:

งานวิจัยทางโภชนาศาสตร์ในห้องทดลองจากศูนย์เมริกา ปี พ.ศ.๒๕๔๙ พบว่าสารลิโนโนยด์ไกลโคไซด์จากเปลือกผลพืชตระกูลส้ม เป็นสารที่มีฤทธิ์กำจัดอนุภูมิลิสรา และหยุดการเติบโตและกระตุ้นการ

ตายของเซลล์มะเร็งหลายชนิดแบบอะพ็อปโทซิส เนื่องจากน้ำมันผิวมะกรูดมีสารลิโนโนยด์เป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ ๒๙ การกินอาหารที่มีน้ำมันผิวมะกรูดจะช่วยรักษาสมดุลของร่างกายจากการก่อภัยพันธุ์ที่อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้

ฤทธิ์ต้านการอักเสบ

งานวิจัยจากญี่ปุ่น พ.ศ.๒๕๔๒ พบว่า สารกลุ่มคุมาโนินจากผลมะกรูด คือเบอร์กาม็อยติน อ็อกซีพิวเซานิน และอนุพันธุ์ของอ็อกซีโซราเล็น มีฤทธิ์ต้านการสร้างกรดในตับในห้องทดลอง จึงมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

ความเป็นพิษ

น้ำมันผิวมะกรูดมีสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้เมื่อถูกแสงแดด มีรายงานทางการแพทย์ว่าพบผู้ป่วยที่มีอาการแพ้ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำมันมะกรูดเป็นส่วนผสม ด้วยจะลองผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำมันผิวมะกรูดให้ลองในปริมาณน้อยๆ ก่อน

ต้มยำกุ้งของคนไทยมีตือย่างนี้เอง จึงเป็นอาหารสุขภาพที่คงดังไปทั่วโลก แต่เมื่อเรารับความลับของผิวมะกรูดอย่างนี้แล้ว จะไปนาสูตรไส้กรอก ปลาแนม แกนส้มซ่าผิวมะกรูดกินได้ที่ในนนหนอ คนไทย โบราณนี้ท่านตลาดกินจริงๆ ค่ะ 😊

