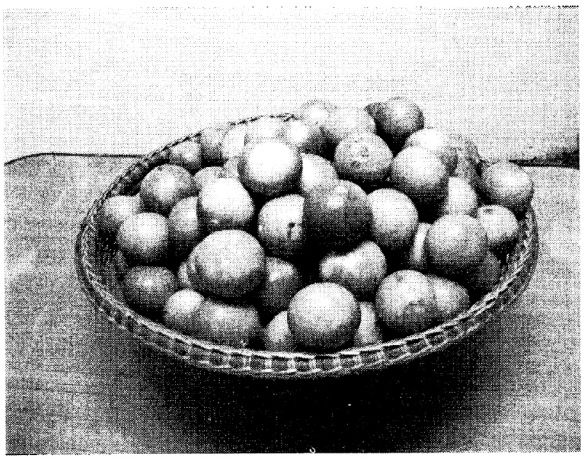
ภราดร นวลวงศ์ขจร

มะกรูด & มะนาว



ไม้ผลหลายๆ ชนิดในท้องถิ่นประชาชนมักจะปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือปลูกแซมกับแปลงพืชผักสวนครัว เพื่อเก็บผล ใบ ยอด ดอก ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น มะกรูด มะนาว มะกอก มะรุม มะยม ฯลฯ ไม้ผลหรือไม้ยืนต้นเหล่านี้ นอกจากใช้ประโยชน์เพื่อเป็นเครื่องปรุง แต่งกลิ่นอาหารให้ได้รสชาติที่อร่อยแล้ว ยังอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งมีสรรพคุณทางสมุนไพร รับประทานแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย

ผลไม้พื้นๆ ที่รู้จักกันดีอย่างแพร่หลาย และนิยมรับประทานกันอยู่เสมอ เช่น มะกรูด มะนาว ผู้เขียนเชื่อว่ามีน้อยคนที่รู้ว่าผลไม้เหล่านี้มีสารอะไรอยู่บ้าง และคิดว่าผู้อ่านหลายท่านก็คงยังไม่ทราบ

มะกรูด (มะขูด มะขุน ส้มกรูด หรือมะหูด)

มะกรูดเป็นไม้ผลยืนต้นขนาดกลาง มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น เป็นไม้ผลที่มีประโยชน์มากมาย เช่น ใช้ใบเป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นอาหารประเภทต้มยำทั้งหลายเพื่อดับกลิ่นคาว ใช้ผลแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้หลายชนิด เช่น แชมพู สระผม น้ำยาล้างจาน เป็นส่วนประกอบใช้กับสมุนไพรตัวอื่นๆ

ประโยชน์ ส่วนที่นำมาใช้ทำยาคือ ผล ผิวของผล ใบ ราก

ส่วนประกอบ น้ำมะกรูด มีกรดซิตริกเป็นสารหลัก คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซี่ยม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1, บี 2 ไนอะซิน วิตามินซี

ภราดร นวลวงศ์ขจร. "มะกรูด & มะนาว" *เกษตรคิวเซ* 13, 72 (ต.ค. 2547) 22-24

สารสำคัญ ในผิวมีน้ำมันหอมระเหย เบต้าไฟนีนโลโมนีน ซิโตรเนลลัล

ผิวมะกรูด ผลแห้ง มีรสปร่าหอมร้อน มีสรรพคุณ แก้อาการลมหน้ามืดวิงเวียน บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ขับระดู ขับผายลม

ผล มีรสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว ใช้สระผม ทำให้ผมดกดำเงางามไม่มีรังแค และไม่คันศีรษะ

ราก มีรสเย็นจืด แก้พิษภายใน แก้เสมหะ ปรุงกับยาตัวอื่น แก้ลมจุกเสียด ถอนพิษผิดสำแดง

ขนาดและวิธีใช้

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน ปวดศีรษะ ใช้ผลมะกรูด หรือผิวมะกรูดสูดดมขณะมีอาการเป็นลม ใช้ผลแห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือบดเป็นผงผสมกับน้ำหอมหรือยาดมอื่นดมแก้อาการเป็นลมหน้ามืดได้

แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ ใช้ผิวผลสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ1-2 หยิบมือ ชงกับน้ำเดือด คนให้เข้ากันทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที กรองเอาแต่น้ำดื่ม

เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ใช้ผลมะกรูดผ่าซีก บีบเอาแต่น้ำ ผสมน้ำอุ่น เติมเกลือป่น จิบลงคอทีละน้อยๆ จะช่วยให้คอโล่ง ช่วยระงับอาการไอเจ็บคอ

เป็นยาสระผมเพื่อกำจัดรังแค ผมดก ใช้ผลมะกรูดผ่าซีก 3-5 ผล ผสมร่วมกับสมุนไพรอื่น ต้มกับน้ำ 5 ลิตร สระผม อาบ อบ จะได้ทั้งสารน้ำมันหอมระเหยที่อยู่บนผิวและรสเปรี้ยวจากมะกรูดทำให้สระผมหรืออาบอบ สะอาดยิ่งขึ้น

มะนาว (ส้มมะนาว บักนาว)

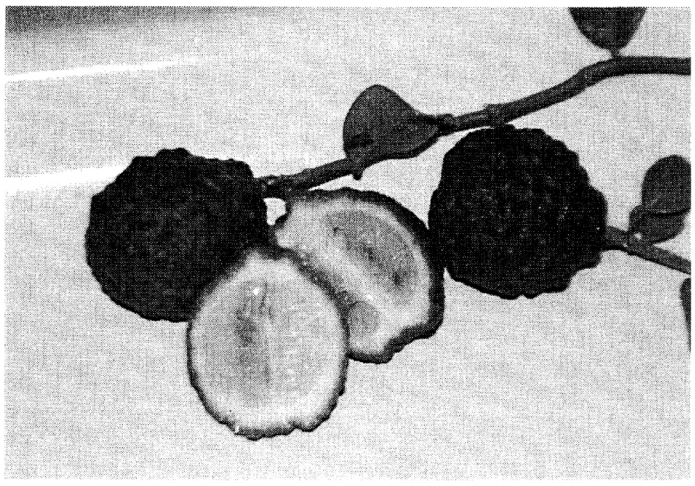
ไม้ผลในตระกูลส้มเป็นไม้พุ่มขนาดกลาง อายุหลายปี นิยมปลูกโดยใช้กิ่งตอนเป็นพืชที่มีเปลือกบางมียางน้อย เมื่อขยายพันธุ์โดยการตอนกิ่งรากจะงอกเร็ว และเจริญเติบโตดี เป็นพืชไม้ผลที่ปลูกขึ้นได้ดีในพื้นที่ลุ่ม มีน้ำพอเพียง สามาถปลูกขึ้นได้ทุกภาคของประเทศไทย เป็นพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้ได้ตลอดปีอีกชนิดหนึ่ง

แม้ว่ามะนาวจะเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจี๊ด แต่ก็มีผู้คนนิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมะนาวสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่น และรสอาหาร เครื่องดื่มน้ำมะนาว และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เครื่องสำอาง แชมพูสระผม ยาอมรสมะนาวแก้ไอ เป็นต้น จึงถือได้ว่ามะนาวเป็นผลไม้สารพัดประโยชน์เลยทีเดียว

คุณสมบัติทางยา

- รักษาอาการไอไข้หวัด เจ็บคอ เสียงแหบแห้ง ขับเสมหะ ใช้ผลมะนาวผ่าซีก บีบน้ำ ผสมเกลือป่น จิบ ทำให้ชุ่มคอ

- แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้เหงือกบวม ลิ้นเป็นฝ้า รักษากลิ่นปาก



- แก้ปวดศีรษะ ลมวิงเวียน หน้ามืด
- แก้กลากเกลื้อน หิด หูด พุพอง
- แก้ปวด ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- เป็นยาเจริญอาหาร

ฯลฯ

สารที่มีประโยชน์ในมะนาว

วิตามินซี กรดซิตริก เฮซเปอร์รินดิน

วิตามินซี เป็นสารที่มีมากในมะนาว ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยทำให้การเจริญเติบโตของกระดูกและฟันเป็นปกติ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน รักษาโรคโลหิตจาง และการที่ได้รับสารวิตามินซีมากจะมีประโยชน์ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

กรดซิตริก มีฤทธิ์ในการลดไข้ แก้กระหายน้ำ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่เกิดอาการเครียด และนอกจากนี้กรดซิตริกยังช่วยขับปัสสาวะ สลายก้อนนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ เป็นยาฝาดสมานอย่างอ่อนๆ ลดอาการอักเสบ

ผลไม้ทั้งมะกรูดและมะนาว นอกจากใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารและยาสมุนไพรได้แล้ว ยังมีประโยชน์ในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์โดยใช้ EM ในการหมักสกัด ซึ่งจะได้สารออร์แกนิกที่มีคุณภาพ ใช้ประโยชน์ในการล้างถ้วย จาน ชาม หรือหมักทำแชมพูสระผมแทนน้ำยาต่างๆได้

สูตรน้ำยาล้างจาน EM

1. มะกรูด	20-40	ผล
2. หัวเชื้อ	1	ชุด (75บาท)
(มีคุณสมบัติเป็นฟองมีกลิ่นหอม)		
3. เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำสะอาด	5	ลิตร
5. EM	20	ซีซี (2ฝา)

วิธีทำ

ต้มผลมะกรูด 20-40 ผล ในน้ำสะอาด 5 ลิตร เติมด้วยเกลือป่น ต้มให้น้ำเดือดพอประมาณ รอน้ำต้มเย็น ลงใส่ EM และหัวเชื้อ ผสมให้เข้ากัน หมักไว้ในภาชนะมีฝาปิด 7 วัน ครบกำหนด กรองเอาแต่น้ำบรรจุใส่ขวดใช้ล้างจาน หรือจำหน่ายได้

ใช้น้ำยาล้างจานที่มีส่วนผสมของ EM ส่งผลดีหลายอย่าง คือ เมื่อทิ้งน้ำล้างถ้วยจาน ลงไปตามท่อระบาย EM จะช่วยบำบัดน้ำเน่าเสียตามท่อระบายน้ำทิ้ง ท่อไม่อุดตันและไม่เน่าเหม็น น้ำที่ไหลลงสู่แม่น้ำลำคลองก็จะสะอาด เพราะใน EM มีกลุ่มจุลินทรีย์ที่ช่วยบำบัดมลภาวะน้ำเน่าเสีย ส่งผลดีให้แม่น้ำใสสะอาด ไม่ตื้นเขิน

มะกรูด มะนาว จึงเป็นพืชสารพัดประโยชน์ที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวควรปลูกไว้เป็นอาหาร และยารักษาโรค เป็นไม้ผลที่ปลูกขึ้นได้ง่าย เจริญเติบโตเร็ว ใช้พื้นที่ปลูกไม่มาก ทรงพุ่มเล็ก ใช้กิ่งตอนปลูก อายุ 1 ปี ก็สามารถเก็บผลผลิตได้