

## มะระขี้นก-ผักแมะ รสขมใช้ทำยาและอาหาร

วงศ์สฤติย์ ฉั่วกุล

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**มะระขี้นกและผักแมะ** เป็นไม้เลื้อย รสขม จัดอยู่ในสกุลเดียวกัน คือ *Momordica* ที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ มะระขี้นก (Bitter gourd; *Momordica charantia* L.)<sup>1</sup> ชื่ออื่นๆ ที่เรียกกัน ได้แก่ ผักเหย ผักไห มะระ มะร้อยรู มะห้อย มะไห่ เป็นไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น ยาว 2 เมตร มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ขอบใบหยัก เว้าลึก มี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ดอกเดี่ยว แยกเพศ สีเหลืองอ่อน กลีบดอกบาง ช้ำง่าย ผลสดรูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองถึงส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปร่างกลมแบน ส่วน**ผักแมะ** (*Momordica subangulata* Blume subsp. *subangulata*)<sup>1</sup> เป็นไม้เลื้อยปีเดียว ยาวได้ถึง 1-2 เมตร ใบไม่เป็นพู่หรือแตกพู่ ดอกเดี่ยว แยกเพศ สีเหลือง ผลสดรูปไข่แกมรูปทรงรี เกือบเกลี้ยง หรือมีขนละเอียด และมีริ้วยาวเป็นสัน 8-10 สัน ก้านผลยาว 4-15 เซนติเมตร

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ<sup>2</sup> ใช้ใบมะระขี้นกเป็นตัวยาดองในยาบรรเทาหัด อีสุกอีใส ส่วนเนื้อผลดิบเป็นตัวยาช่วยในยาแก้ไข้ สำหรับผักแมะนั้นในยาพื้นบ้านใช้ใบรักษาโรคเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ บำรุงระดู ขับพิษ ฟอกเลือด บำรุงตับ แสดงว่าทั้งสองชนิดใช้ใบเป็นยาแก้ไข้เหมือนกัน

### มะระขี้นกและผักแมะมีลักษณะต่างกันอย่างไร

ลักษณะ	มะระขี้นก	ผักแมะ
ดอก (เพศ)	แยกเพศอยู่ร่วมต้น	แยกเพศอยู่ต่างต้น
ใบประดับ	อยู่ที่บริเวณกิ่งก้านของก้านดอก	อยู่ที่บริเวณเกือบปลายยอด
ใบ	เป็น 5-7(-9) พูแบบนิ้วมือ รูปไตหรือรูปค่อนข้างวงกลม	ไม่เป็นพู่ หรือเป็น 3-5 พูสั้น รูปไข่
ต่อม	ขนาดเล็กมาก	ไร้ต่อม
ขอบใบ	หยักซี่ฟันเว้าเป็นคลื่น	หยักซี่ฟันหลายอย่าง
ผล	รูปกระสวยหรือรูปยี่ดียว	รูปทรงรี มีสัน
ผิวเมล็ด	เป็นร่อง	เป็นคลื่นสั้น
เปลือกเมล็ดชั้นนอก	สีน้ำตาลแกมเทา	สีน้ำตาลแกมเขียวหรือสีเกือบดำ

### คุณค่าทางโภชนาการ

ยอดมะระขี้นกมีวิตามินบี2 1.0 มิลลิกรัม วิตามินซี 110 มิลลิกรัม ผลมะระขี้นกมีวิตามินซี 190 มิลลิกรัม แคลอรีต่ำ 17.0 มิลลิกรัม ส่วนผักแมะมีวิตามินเอ 1,517 ug.RE เบต้าแคโรทีน 9,102 มิลลิกรัม จากส่วนที่กินได้ 100 กรัม



มะระขี้นก



ผักแมะ

### เอกสารอ้างอิง

1. De Walde Wjjo, Duyfjes Bee. CUCURBITACEAE. In: Santisuk T, Larsen K, eds. Flora of Thailand, Volume nine, part four. Bangkok: Prachachon Co. Ltd, 2008:411-546.
2. ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556