

มะนาวไม่รู้รูโห่...ไม้ประดับกินได้

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ช่วงนี้ คงมีหลายๆ บ้านที่ได้เก็บเกี่ยวผลผลิตจากไม้ผลขนาดเล็ก ที่ผลของมันมีสีชาวมชมพูหรือสีแดงเข้มถึงม่วงแดง ซึ่งกำลังออกดอกออกผลอย่างกันบ้างแล้ว และถ้าหากบ้านไหนดินดีหน่อย อาจจะออกผลดกมาก จนถึงขั้นเก็บมาแปรรูปกันแทบไม่ทันเลยทีเดียว...ใช่แล้วค่ะ...เรากำลังพูดถึงเจ้า **มะนาวไม่รู้รูโห่** หรือ **หนามแดง** ที่ปัจจุบันนิยมนำมาปลูกเป็นไม้ประดับกันค่ะ

มะนาวไม่รู้รูโห่ หรือ **หนามแดง** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Carissa carandas* L. (Auct.) หรือ *Carissa congesta* Wight. เป็นพืชในวงศ์ APOCYNACEAE นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ เนื่องจากดอกและผลมีลักษณะสวยงาม มะนาวไม่รู้รูโห่เป็นไม้

พุ่มยืนต้น สูง 2 - 3 ม. ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ทุกส่วนของต้นมีน้ำยางสีขาว ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่รี ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน ดอกสีขาว ออกเป็นช่อแบบช่อกระจุกตามซอกใบและที่ปลายกิ่ง มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ตลอดวัน ออกดอกตลอดปี แต่มีดอกตกในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน ผลมีลักษณะทรงกลมรีขนาดเท่าหัวแม่มือเป็นพวง ผลอ่อนสีชาวมชมพูมีน้ำยางมาก รับประทานได้ ผลสุกสีม่วงดำ มีเมล็ดจำนวนมาก สีน้ำตาล

สรรพคุณตามตำรายาไทย

แก่น บำรุงไขมัน เหมาะสำหรับคนผอม บำรุงธาตุ ใบสด ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องร่วง แก้ปวดหู แก้ไข้ แก้เจ็บปากและคอ ผลสุกและดิบ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องเสีย รากสด ต้มน้ำดื่ม ขับพยาธิ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ทำให้ละเอียดผสมกับเหล้า ทาหรือพอกรักษาบาดแผลและแก้คัน

คุณค่าทางอาหาร

ผลสุก 100 ก. ให้พลังงานประมาณ 75 กิโลแคลอรี และมีวิตามินซี 9 - 11 มก. ปัจจุบันนิยมนำผลสุกมาทำเป็นน้ำผลไม้เนื่องจากมีวิตามินซีสูงและมีรสเปรี้ยว ส่วนของผลนอกจากการรับประทานสดแล้ว ยังสามารถนำมาดองเกลือ แช่อิ่ม ทำเป็นวุ้น ทำแยมผลไม้ และใช้สำหรับแต่งสีให้กับอาหารและเครื่องดื่มได้

สารสำคัญ

ผลมีสาร anthocyanin สารประกอบฟีนอลิก และ triterpenoid acid

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ผลของมะนาวไม่รู้รูโห่มีฤทธิ์แก้ไอเสบ ด้านอนุมูลอิสระ และต้านเซลล์มะเร็ง แต่ยังเป็นเพียงการศึกษาในระดับเซลล์และหลอดทดลองเท่านั้น สำหรับการศึกษาความเป็นพิษในขณะนี้ ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานผลของมะนาวไม่รู้รูโห่ แต่น้ำยางสีขาวซึ่งมีในทุกส่วนของต้น อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรืออาการแพ้ได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงหรือรีบทำความสะอาดทันทีหากสัมผัสโดน

อย่างที่กล่าวไปตอนต้นว่านอกจากการรับประทานสดแล้ว เรายังสามารถนำผลของมะนาวไม่รู้โห่ไปทำเป็นเมนูอื่น ๆ ได้อีกมากมาย วันนี้เลยมารวมฝากกัน 2 เมนูค่ะ ลองทำรับประทานกันดูนะคะ

เมนูที่ 1 น้ำมะนาวไม่รู้โห่

ส่วนผสม

1. ผลสุกจัดสีแดงเข้ม ½ กิโลกรัม
2. ใบเตยหอม 10 ใบ
3. น้ำตาล 200 กรัม
4. เกลือ ½ ช้อนชา
5. น้ำสะอาด 2 ลิตร

วิธีทำ

1. เก็บผลสุกจัดของมะนาวไม่รู้โห่ โดยเฉพาะที่มีสีแดงจัดหรือสีแดงเข้ม นำมาล้างทำความสะอาด ผึ่งทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำผลมาใส่ในครกตำหรือบดพอแหลก
3. ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำแล้วนำขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด ระหว่างนั้นให้ช้อนฟองออกเป็นระยะ
4. ต้มจนผลมีสีซีดให้ปิดไฟยกลง
5. กรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อแยกกากออกทิ้งหรือนำไปทำแยมก็ได้
6. นำน้ำที่ได้ขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง ใส่ใบเตย เติมน้ำตาลและเกลือ ปรุงรสตามชอบ สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง อาจปรับลดน้ำตาลและเกลือตามความเหมาะสม หรือจะไม่ใส่ก็ได้ เนื่องจากน้ำตาลที่ได้จะมีรสเปรี้ยวออกฝาดๆ เล็กน้อยแล้ว
7. ต้มจนเดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟยกลง
8. ทิ้งให้เย็นแล้วกรอกใส่ขวดแช่ตู้เย็น หรือรับประทานพร้อมน้ำแข็งจะช่วยให้อร่อยยิ่งขึ้น

เมนูที่ 2 มะนาวไม่รู้โห่แช่อิ่ม

ส่วนผสม

1. ผลแก่แต่ยังไม่สุกออกสีแดงเรื่อๆ
2. น้ำตาลทราย
3. เกลือ
4. น้ำปูนใส
5. ใบเตย
6. น้ำสะอาด

วิธีทำ

1. ล้างผลให้สะอาด นำไปแช่น้ำเกลือ 1 คืน (เกลือ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)
2. เมื่อครบเวลานำมาล้างน้ำเกลือออกแล้วผ่าครึ่ง แคะเมล็ดออก ล้างให้สะอาดอีกครั้ง
3. นำมาแช่ในน้ำปูนใส ประมาณ 15 นาที จากนั้นล้างให้สะอาดอีกครั้ง ผึ่งทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
4. เตรียมน้ำเชื่อม โดยต้มน้ำ 2 ส่วนต่อน้ำตาล 1 ส่วน เมื่อน้ำตาลละลายหมดใส่เกลือลงไป เล็กน้อย ตามด้วยใบเตย รอให้เดือดเล็กน้อย ปิดไฟยกลง
5. เทน้ำเชื่อมที่เย็นแล้วให้ท่วมผล แช่ไว้ 1 - 2 คืน
6. ตักใส่ขวดโหลเก็บไว้รับประทาน มะนาวไม่รู้โห่แช่อิ่มที่ได้จะมีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน

เอกสารอ้างอิง

- ญัตติณี อนันตโชค. มะนาวไม่รู้โห่. 2554;29(1):2-6.
- ขอขอบคุณสูตรการทำน้ำมะนาวไม่รู้โห่และมะนาวไม่รู้โห่แช่อิ่ม จากคุณอรัญญา ศรีบุศราคม