

## น้อยหน่า ผลไม้มากประโยชน์

พิชานันท์ ลิแก้ว  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



น้อยหน่า (custard apple หรือ sugar apple) มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Annona squamosa* L. จัดอยู่ในวงศ์ Annonaceae (1) ซึ่งมีพืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกันได้แก่ ทุเรียนเทศ (*A. muricata* L.) และน้อยโหน่ง (*A. reticulata* L.) ถือเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีความนิยมในการบริโภคเป็นอย่างมาก และเป็นไม้ผลเศรษฐกิจที่สำคัญ เนื่องจากมีเนื้อนุ่ม หอมหวาน ให้น้ำมากและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง คนไทยนิยมรับประทานน้อยหน่าสด และยังสามารถนำเนื้อน้อยหน่ามาทำเป็นอาหารและขนมหวานได้อีกหลายเมนูเช่น น้อยหน่ากะทิ, น้อยหน่าบวชชี, ไอศกรีมน้อยหน่า, ข้าวเหนียวน้ำกะทิน้อยหน่า เป็นต้น ด้วยความที่เนื้อของน้อยหน่ามีความนุ่มละมุนคล้ายกับขนมคัสตาร์ดของยุโรป น้อยหน่าจึงมักนำมาทำเมนูอาหารหวานมากกว่าอาหารคาว นอกจากนี้ ส่วนอื่นๆของน้อยหน่า อาทิ เมล็ด ใบ เปลือก ราก และลำต้น ยังสามารถนำมาใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค รวมถึงการใช้ประโยชน์ในด้านการเกษตรได้หลายทาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของน้อยหน่า จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 8 ม. แตกกิ่งก้านสาขาเป็นก้านเล็กๆ ผิวเกลี้ยง สีเทาอมน้ำตาล ใบเดี่ยวรูปรีเรียงสลับไปตามข้อต้น ดอกเดี่ยวออกตามง่ามใบ ห้อยลง สีเหลืองอมเขียว มีกลีบเลี้ยง 3 กลีบ กลีบดอกรูปหอกเรียง 2 ชั้นๆ ละ 3 กลีบ ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้และรังไข่จำนวนมาก ผลเป็นรูปกลมๆ ป้อมๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-4 นิ้ว เปลือกผลเป็นสีเขียว มีผิวขรุขระเป็นปุ่มกลมมน ภายในมีเนื้อสีขาวห่อหุ้มเมล็ดสีดำ หรือสีน้ำตาลเข้ม (1)

ในประเทศไทยสามารถพบการปลูกน้อยหน่าได้ในทุกภาค และมักมีชื่อเรียกแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่นเช่น หมักเขียว (ตะวันออกเฉียงเหนือ) มะนอแน่ มะแน (เหนือ) น้อยแน่ (ใต้) ลาหนัง (ปัตตานี) เป็นต้น โดยปัจจุบันแหล่งปลูกน้อยหน่าที่สำคัญในประเทศไทยอยู่ที่อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา นอกจากนี้จะเป็นไม้ผลเศรษฐกิจที่สำคัญแล้ว น้อยหน่ายังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของสมุนไพรรักษาโรค และการใช้ประโยชน์ด้านการเกษตรอื่นๆ โดยสรรพคุณพื้นบ้านตามตำรายาไทยมีการจำแนกการใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของน้อยหน่าดังนี้ (2)

- ราก ใช้เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน ถอนพิษ และแก้พิษงู
- เปลือกต้น ใช้รักษาแผล แก้ท้องเสีย และแก้พิษงู
- ใบ ใช้รักษากลากและโรคผิวหนังอื่นๆ ขับพยาธิ ฆ่าเหิดและเหา และแก้แอกเสบ
- ผล ใช้รักษากลาก เริม งูสวัด ขับพยาธิ และแก้พิษงู
- เมล็ด ใช้ฆ่าเหา และลดอาการบวม

ส่วนการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ผลของน้อยหน่านอกจากรสชาติที่หวานหอมแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการหลายประการ และถือเป็นแหล่งให้พลังงานชั้นเยี่ยม โดยในเนื้อผลน้อยหน่า 100 ก. ให้พลังงานสูงถึง 94 กิโลแคลลอรี่ และยังมีธาตุอาหารที่จำเป็นอื่นๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ และวิตามินชนิดต่างๆ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (3-4) ฤทธิ์ปกป้องสมอง (5) คลายความเครียดและวิตกกังวล (6) และต้านการชัก (7) และนอกจากเนื้อผลที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังมีการนำส่วนอื่นมาศึกษาเพื่อใช้ประโยชน์ด้วย เช่น ใบ เปลือกต้น ราก และเมล็ด ซึ่งพบว่า มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่มีแนวโน้มสามารถพัฒนามาใช้เพื่อเป็นสมุนไพรรักษาโรคได้ เช่น ฤทธิ์ต้านเบาหวาน ต้านการอักเสบ รักษาแผล รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้ปวดและลดไข้ ปกป้องตับและไต เป็นต้น (8-15) แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาทั้งหมดเป็นเพียงการศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลองเท่านั้น ซึ่งยังต้องการข้อมูลในระดับคลินิกเพื่อต่อยอดในการพัฒนา และนอกจากฤทธิ์ดังกล่าวแล้ว น้อยหน่ายังมีฤทธิ์ทางยาอื่นๆ ที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเกษตรได้หลายทาง ซึ่งอาจใช้เป็นช่องทางในการเพิ่มมูลค่าจากส่วนอื่นๆ นอกจากการใช้ผลเพื่อบริโภคเพียงอย่างเดียว เช่น ฤทธิ์กำจัดพยาธิในสัตว์เศรษฐกิจ ฤทธิ์กำจัดแมลงศัตรูพืชบางชนิด และกำจัดแมลงปรสิต (16-18) โดยเฉพาะการใช้เพื่อกำจัดเหา ซึ่งจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน มีการนำใบสดและเมล็ดของน้อยหน่ามาใช้เพื่อกำจัดเหา สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับฤทธิ์ฆ่าเหาของน้อยหน่าที่มีฤทธิ์ในการกำจัดเหาของอาสาสมัครได้จริง (19-21) แต่ก็มีผลข้างเคียงที่ต้องระมัดระวังคือ อาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองต่อเยื่อบุตาและผิวหนังได้ ดังนั้นจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังอย่าให้เข้าตา และไม่ควรใช้หากมีบาดแผลหรือรอยถลอกบนหนังศีรษะ (22-24) ส่วนรายงานความเป็นพิษที่เกิดจากการบริโภคเนื้อผลน้อยหน่า พบรายงานผู้ป่วยมีอาการแพ้จากการรับประทานน้อยหน่า โดยก่อให้เกิดอาการคันในบริเวณคอหอยและลิ้น เกิดอาการบวมแดงบริเวณริมฝีปาก และเกิดผื่นลมพิษ ซึ่งในรายงานระบุว่าผู้ที่มีประวัติแพ้อะโวคาโด มะละกอ และยางพารา อาจมีโอกาสแพ้น้อยหน่าได้เช่นกัน (25) ดังนั้นเมื่อบริโภคน้อยหน่าจึงควรหมั่นสังเกตอาการที่ผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้

สามารถอ่านรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยของน้อยหน่าได้ในจุลสารข้อมูลสมุนไพร ฉบับที่ 36(1) เดือนตุลาคม 2561

## เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัศร, บรรณาธิการ. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน 2. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด; 2543.
2. เรืองศักดิ์ กมขุนทด, กวิศร์ วานิชกุล. น้อยหน้าและน้อยหน้าลูกผสม พันธุ์และเทคโนโลยีการผลิต. ข่าวสารเกษตรศาสตร์. 2549;52(1):47-65.
3. Jagtap UB, Bapat VA. Antioxidant activities of various solvent extracts of custard apple (*Annona squamosa* L.) fruit pulp. *Nutrafoods*. 2012;11:137-44.
4. Sarma A, Kashyap D, Sarmah P, Choudhury SS. Evaluation of antioxidant activity and nutraceutical property of *Annona squamosa* L. fruits found in Brahmaputra valley agro-climatic condition. *World J Pharm Pharm Sci*. 2015;4(5):1151-7.
5. Sharma K, Parle M, Yadav M. Role of *Annona squamosa* juice as an antioxidant and neuroprotective agent. *Inventi Impact Ethnopharmacol*. 2017;2017(2):26-8.
6. Sharma K, Parle M. *Annona squamosa* as an antianxiety agent: effects on behavioural and brain chemical changes. *World J Pharm Pharm Sci*. 2016;5(10):730-43.
7. Kawade RM, Ghiware NB, Rokade R. Preclinical evaluation for anticonvulsant activity of methanolic extract of *Annona squamosa* (L.) fruit pulp. *Indo American J Pharm Res*. 2016;6(4):5059-65.
8. Rabintossaporn P, Saenthaweesuk S, Thuppia A, Ingkaninan K, Sireeratawong S. Antihyperglycemic and histological effects on the pancreas of the aqueous leaves extract of *Annona squamosa* L. in normal and diabetic rats. *Songklanakarin J Sci Technol*. 2009;31(1):73-8.
9. Yang YL, Hua KF, Chuang PH, Wu SH, Wu KY, Chang FR, et al. New cyclic peptides from the seeds of *Annona squamosa* L. and their anti-inflammatory activities. *J Agric Food Chem*. 2008;56(2):386-92.
10. Ponrasu T, Suguna L. Efficacy of *Annona squamosa* on wound healing in streptozotocin-induced diabetic rats. *Int Wound J*. 2012;9(6):613-23.
11. Yadav DK, Singh N, Dev K, Sharma R, Sahai M, Palit G, et al. Anti-ulcer constituents of *Annona squamosa* twigs. *Fitoterapia*. 2011;82(4):666-75.
12. Chavan MJ, Wakte PS, Shinde DB. Analgesic and anti-inflammatory activity of caryophyllene oxide from *Annona squamosa* L. bark. *Phytomedicine*. 2010;17(2):149-51.
13. El Banna H, Ramadan A, Elzorba H, Sayed F. Some pharmacological and toxicological activities of *Annona squamosa* Linn. ethanolic extract. *World J Pharm Pharm Sci*. 2016;5(12):188-202.
14. Sonkar N, Yadav AK, Mishra PK, Jain PK, Rao CV. Evaluation of hepatoprotective activity of *Annona squamosa* leaves and bark extract against carbon tetrachloride liver damage in Wistar rats. *World J Pharm Pharm Sci*. 2016;5(8):1353-60.
15. Deshmukh AB, Patel JK. Aqueous extract of *Annona squamosa* (L.) ameliorates renal failure induced by 5/6 nephrectomy in rat. *Indian J Pharmacol*. 2011;43(6): 718-21.

16. ภัทรพล เขมรัตน์ตระกูล, พีระวุฒิ วงศ์สวัสดิ์, ชโลบล วงศ์สวัสดิ์. ผลของสารสกัดด้วยน้ำจากใบน้อยหน่า (*Annona squamosa* Linn.) ต่ออัตราการตายของพยาธิตัวไม่ในลำไส้ *Stellantchasmus falcatus* ในสัตว์ทดลอง. การประชุมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36; 26-28 ตุลาคม 2553; กรุงเทพฯ. 2553.
17. อรณัฐ พัวพัฒนกุล. การศึกษาวิจัยการใช้เมล็ดและใบน้อยหน่าในการรักษาโรคเหา. วารสารเภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย. 2523;34(2-3):91-105.
18. Jaswanth A. Ramannathan M. Ravindra Babu S. Manimaran S. Ruckman K. Evaluation of insecticidal activity of *Annona squamosa* against the storage pest *Sitophilus oryzae*. Indian Drugs. 2002;39(5):297-8.
19. จริญญา นุญสุข, ศิริวรรณ อธิคมกุลชัย, วันดี กฤษณพันธ์, พิมพ์พรรณ พิทยานุกุล, เอมอร โสมนะพันธ์, อุษาวดี ถาวร. การประเมินประสิทธิผลของตำรับครีมหมักผสมสารสกัดเมล็ดน้อยหน่าต่อเหา [โครงการพิเศษตามหลักสูตรปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2539.
20. อรณัฐ พัวพัฒนกุล. การศึกษาวิจัยการใช้เมล็ดและใบน้อยหน่าในการรักษาโรคเหา. วารสารเภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย. 2523;34(2-3):91-105.
21. Grisanapan W, Klaymongkol C, Wannasawage C. Antiparasitic activity against headlice and headlouse nits of *Annona squamosa* seed preparation. Planta Med. 2007;73:P090.
22. ยุวดี วงษ์กระจ่าง. รายงานการเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ครีมสมุนไพรรักษาเหา [บันทึกข้อความ]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2556.
23. คนอง เล็กเจริญ, พงษ์กฤษณ์ เทียนครบ, นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์, วันดี กฤษณพันธ์, เอมอร โสมนพันธ์. การทดสอบความเป็นพิษของสารสกัดจากใบและเมล็ดน้อยหน่า: ผลต่อตาและผิวหนังกระต่าย [ปัญหาพิเศษระดับการศึกษาปริญญาตรี]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2535.
24. Sookvanichsilp N, Grisanapan W, Somanabandhu AO, Lekcharoen K, Tiankrop P. Toxicity testing of organic solvent extracts from *Annona squamosa*: Effects on rabbit eyes and ear skin. Phytother Res. 1994;8:365-8.
25. Gonzalo MA, Moneo I, Ventas P, Polo F, García JM. IgE-mediated hypersensitivity to custard-apple. Allergy. 1997;52(5):597.