



มะเขือยาว

มะเขือยาว (**Eggplant**) เป็น มะเขือที่มักนำมาปรุงเป็นอาหารสามารถรับประทานได้ทั้งสุกจนถึงเมล็ด เมื่อปรุงสุกแล้วจะมีรสหวาน เนื้อนุ่ม แต่สิ่งที่คนทั่วไปไม่รู้เลยก็คือสรรพคุณของมะเขือยาวนั้นมีมากมาย เป็นพืชที่สามารถปลูกได้ทั่วไปและสามารถหาซื้อได้ตามตลาด ส่วนมากที่พบมักจะมีสีเขียวหรือสีม่วง เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่สำคัญในการนำมาประกอบอาหารเพื่อให้ได้วิตามินแร่ธาตุเข้าสู่ร่างกาย

มะเขือยาวเป็นพืชล้มลุก ความสูงของต้นประมาณ **0.5-1** เมตร ลำต้นแข็งแรง มีขนนุ่มปกคลุมทั่วไป แผ่นใบเรียบ ขนด้านล่างจะหนากว่าด้านบน ขอบใบเว้าลึกเป็นช่อง ๆ และมีลักษณะงุ้มเข้าหากกลางใบ แผ่นใบมีเส้นผ่าศูนย์กลางใบอ่อนสีม่วงมองเห็นอย่างเด่นชัด

ในส่วนของผลมะเขือยาวนั้น ปัจจุบันมีมะเขือยาวหลายสี ทั้งมะเขือยาวสีขาว มะเขือยาวสีม่วง มะเขือยาวสีม่วงปนขาว และมะเขือยาวสีเขียวอ่อน ๆ ที่เห็นบ่อยกว่าสีอื่น ๆ ทั้งนี้ในส่วนของสีผลมะเขือยาวก็ขึ้นอยู่กับพันธุ์มะเขือนั่นเองค่ะ

ลักษณะของมะเขือยาว

มะเขือยาว เป็นไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง พันธุ์แท้นั้นมีสีเขียวแต่ได้มีการพัฒนาสายพันธุ์ขึ้นจนเกิดเป็นสีม่วงและสีขาวตามมา

ใบ : ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ขอบใบหยัก มีขนปกคลุมและมีหนาม

ดอก : ออกดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อ มีสีม่วงและมีกลีบ 5 กลีบเป็นรูปดาว

ผล : มีลักษณะกลมยาวสีเขียวอ่อน สีม่วงคล้ำหรือเป็นสีขาว ผิวเปลือกจะเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ตรงขั้วผลก็จะมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่

เมล็ด : มีเมล็ดจำนวนมาก ขนาดเล็กกลมแบน

การนำไปใช้ประโยชน์ของมะเขือยาว

1. เป็นส่วนประกอบของอาหาร นำมะเขือยาวมารับประทานเป็นผักหรือนำมาทอด ต้ม และเป็นส่วนประกอบของอาหารอย่างมะเขือยาวผัดใส่ไข่ แกงกะทิ ซุบแป้งทอดรับประทานพร้อมน้ำพริก เป็นต้น
2. ส่วนประกอบผลิตภัณฑ์ความงาม นำมาเป็นส่วนประกอบของแผ่นมาสก์หน้ามะเขือยาว
3. เป็นเม็ดยาแก้ปวด ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้อาการปวดได้

สรรพคุณของมะเขือยาว

- สรรพคุณด้านเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระ
- สรรพคุณด้านเลือดในร่างกาย รักษาหลอดเลือดโลหิตและหัวใจ ให้เป็นปกติ ป้องกันความดันโลหิตสูง ลดระดับน้ำตาลในเลือด — แก้อาการตกเลือดในลำไส้ ด้วยการใช้ใบแห้งนำมาทำให้เป็นผงประมาณ 6 – 10 กรัม แล้วรับประทาน หรือจะใช้ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้อาการก็ได้ หรือจะใช้ขี้ผลแห้งประมาณ 60 กรัม นำมาต้มหรือนำไปเผาให้เป็นเถ้า บดให้ละเอียดแล้วนำมากิน
- สรรพคุณด้านประสาทสัมผัสทั้ง 5 [แคลเซียม](#)จากมะเขือยาว ช่วยบำรุงฟัน รักษา [โรคเลือดออกตามไรฟัน](#)
 - รักษาอาการปวดฟัน ฟันผุ ด้วยการใช้ดอกแห้งหรือสดนำมาเผาให้เป็นเถ้าแล้วบดให้ละเอียด นำมาทาบริเวณที่ปวดหรือจะใช้ขี้ผลสดนำมาทำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกหรือทาบริเวณที่มีอาการ
 - รักษาแผลในช่องปาก ด้วยการใช้ขี้ผลสดนำมาทำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นแผล
- สรรพคุณด้านบำรุงอวัยวะ บำรุงกระดูก บำรุงระบบประสาท และสมองเพื่อพัฒนาด้านความจำ
- สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการ บรรเทาอาการปวด ช่วยลดนิพิจากเห็ดพิษบางชนิด

- จับเสมหะ ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยา
- รักษาอาการแผลมีหนอง ด้วยการใช้ดอกแห้งหรือสดนำมาเผาให้เป็นเถ้าแล้วบดให้ละเอียด นำมาทาบริเวณที่ปวดหรือจะใช้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณที่เป็นแผล หรือจะใช้ขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกหรือทาบริเวณที่มีแผล
- รักษาอาการแผลเท้าเปื่อยอักเสบ ด้วยการใช้ลำต้นและรากสดนำมาตำจนละเอียด คั้นเอาน้ำแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นแผล
- รักษาแผลที่เกิดจากพยาธิปากขอเจาะไชเท้า ด้วยการใช้ใบต้มกับน้ำล้างบริเวณที่เป็นแผล
- รักษาอาการผิวหนังเป็นปื้นขาวหรือแดง ด้วยการใช้ขี้ผลที่แห้งแล้วนำมาคลุกผสมกับกำมะถัน จากนั้นก็บดให้ละเอียดแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นปื้น
- รักษาฝี ด้วยการใช้ขี้ผลสดนำมาตำให้ละเอียด นำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นฝี หรือถ้าเป็นฝีหลายหัวบริเวณหลังแต่หนองยังไม่แตกให้นำใบสดมาตำจนละเอียดแล้วผสมกับน้ำส้มสายชูสดแล้วนำมาต้มแล้วพอกบริเวณที่เป็นฝี
- ช่วยล้างแผลหรือนำมาพอกบริเวณที่เป็นแผลบวม เป็นหนองหรือแผลที่เกิดจากการถูกความเย็น ด้วยการใช้ใบมาต้มเอาน้ำแล้วนำมาล้างแผลหรือพอกบริเวณที่เป็นหนอง
- รักษาอาการเจ็บหัวนมหรือหัวนมแตกของผู้หญิง ให้ใช้ผลแก่จัดนำมาตากในร่มจนแห้งแล้วนำไปเผาจนเป็นเถ้าแล้วบดให้ละเอียดผสมกับน้ำแล้วใช้ทาบริเวณที่เจ็บ

- สรรพคุณด้านระบบขับถ่าย ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้
 - รักษาโรคบิดเรื้อรังและอุจจาระเป็นเลือด ด้วยการใช้ลำต้นและรากแห้งประมาณ 10 กรัม มาต้ม แล้วนำน้ำมาดื่มหรือใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผงประมาณ 6 – 10 กรัม แล้วรับประทาน หรือจะใช้ผลแห้งนำมาทำเป็นเม็ดยากินแก้อาการอุจจาระเป็นเลือด หรือจะใช้ขี้ผลแห้งประมาณ 60 กรัม นำมาต้มหรือนำไปเผาให้เป็นเถ้า บดให้ละเอียดแล้วนำมารับประทาน
 - แก้ปัสสาวะขัด ด้วยการใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผงประมาณ 6 – 10 กรัม แล้วรับประทาน
- สรรพคุณด้านป้องกันโรค ด้านโรคมะเร็ง
 - รักษาโรคนองใน ด้วยการใช้ใบแห้งนำมาตำให้เป็นผงประมาณ 6 – 10 กรัม แล้วรับประทาน
 - รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคันตามผิว ด้วยการ ใช้ผลสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณที่มีอาการ