

มะเขือพวง

มีประโยชน์ต่อสุขภาพด้าน 4 โรคภัย

- 1.โรคกระเพาะ** โดยมีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากการใช้ยา แอลกอฮอล์ และความเครียด
- 2.โรคเบาหวาน** เพราะสารเพคตินในมะเขือพวง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยสารนี้จะทำหน้าที่ช่วยเคลือบผิวในลำไส้ ทำให้อาหารเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ได้ช้า
- 3.โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด** มะเขือพวงมีกลุ่มสารเทอร์ปีน ซึ่งช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้
- 4.โรคขาดสารอาหาร** มะเขือพวงมีสารจำพวกไฟโตนิวเทียนท์ ที่จะช่วยให้ผู้ที่เป็นโรคขาดสารอาหาร กลับมาเป็นปกติ และร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประโยชน์และสรรพคุณของ"มะเขือพวง" ยังมีอีกมากมาย ฯลฯ



 คนเข็ญบุรี
 khonwichianburi

มะเขือพวง

มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



แก้ไอ	บำรุงธาตุ
ช่วยระบบขับถ่าย	ขับเสมหะ
ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี	ช่วยเจริญอาหาร
มีฤทธิ์ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในโรคเบาหวาน	แก้ฟกช้ำและเป็นเลือด
	ผิวบวมมีหนอง



มะเขือพวง

มะเขือพวงจัดเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1-4 เมตร ลำต้น มีหนามห่าง ๆ ลำต้นตั้งแข็งแรงเปลือกมีสีเขียวอมขาว ไม่มีรอยแตกไม่ผลัดใบ มักจะแตกกิ่งก้านมาก ตั้งแต่ระดับต่ำจากลำต้น และมีหนามเช่นเดียวกับลำต้น ใบอ่อน และยอดอ่อน มีขนปกคลุม เมื่อสัมผัสจะรู้สึกอ่อนนุ่ม ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตัวแบบสลับ ใบรูปไข่ ขอบใบเป็นพู่กว้าง ฐานใบมนกว้าง ปลายใบแหลม ผิวใบด้านล่างมีขนรูปสามเหลี่ยมปกคลุม เมื่อสัมผัสจะนุ่ม ตัวใบขนาด 3-5 x 4-6 นิ้ว เนื้อใบอ่อนเหนียว เส้นใบแตกแบบขนนกสานกันเป็นร่างแห ดอก เป็นช่อสีขาว มีดอกย่อย 2-15 ดอก เป็นดอกสมบูรณ์เพศ ออกดอกตรงตาข้าง และยอดกิ่ง ก้านดอกยาวกว่า ลักษณะดอก มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ ขณะบานเป็นรูปดาว 5 แฉก ผลเป็นผลเดี่ยวเป็นพวงคล้ายมะแว้ง แต่ขนาดใหญ่กว่า รูปกลม ผิวเกลี้ยงสีเขียว กลีบเลี้ยงที่ติดอยู่ไม่มีหนาม ขนาดผลเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.0-1.3 ซม. ผลสุกสีเหลืองอ่อน เมล็ดมีจำนวนมาก ลักษณะแบนกลม ผิวเรียบ

สรรพคุณมะเขือพวงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

มะเขือพวงเป็นพืชที่ช่วยเสริมสุขภาพ โดยมีสรรพคุณตามตำราแพทย์แผนไทยคือ ช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ฟกช้ำ ไอเป็นเลือด ฝีบวมมีหนอง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ได้แสดงคุณสมบัติที่เด่นชัดของมะเขือพวง ในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้เพื่อตอบสนองต่อสารพิษที่เข้ามายังระบบทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันความเสื่อมและแก่ก่อนวัย มีฤทธิ์ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในโรคเบาหวาน อีกทั้งยังมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด

ต้น ใบ และผล เป็นยาเย็นรสจืด ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ปวดฟกช้ำ トラクターทำงานหนัก กล้ามเนื้อบริเวณเอวฟกช้ำ ไอเป็นเลือด ปวดกระเพาะ ฝีบวมมีหนอง อากาบบวมอักเสบ ขับเสมหะ

ต้น อินเดียใช้น้ำสกัดจากต้นมะเขือพวงแก้พิษแมลงกัดต่อย

ใบสด น้ำคั้นใบสดใช้ลดไข้ ในแคเมอรูนใช้ใบห้ามเลือด ใช้เป็นยาระงับประสาท พอกให้ฝีหนองแตกเร็วขึ้น แก้ปวด ทำให้ฝียุบ แก้ชัก ไอหืด ปวดข้อ โรคผิวหนัง ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และแก้ซิฟิลิส

ผล ผลของมะเขือพวงมีรสขื่น เผื่อน อมเปรี้ยวเล็กน้อย หลายประเทศนำผลมาต้มน้ำกรองน้ำดื่ม มีสรรพคุณในการขับเสมหะ ช่วยระบบย่อยอาหาร รักษาอาการเบาหวาน

ประเทศจีนใช้ต้มน้ำดื่มแก้ไอและบำรุงเลือด ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ผลแห้งย่างกินแก้ลมอาหารบำรุงสายตาและรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรีย อินเดียกินผลเพื่อบำรุงตับ ช่วยบรรเทาโรคแผลในกระเพาะอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยย่อย และช่วยให้ผ่อนคลายง่วงนอน บำรุงตับ

อินเดียทางตอนใต้ใช้ผลอ่อนบำรุงกำลังให้ร่างกาย ผลแห้งหุงน้ำมันเล็กน้อย บดเป็นผงกินครั้งละ ๑ ช้อนชาลดอาการไอและเสมหะ

แคเมอรูนใช้ผลมะเขือพวงรักษาโรคความดันโลหิตสูง

เมล็ด มาเลเซียนำเมล็ดไปเผาให้เกิดควัน สูดเอาควันรมแก้ปวดฟัน

ราก มาเลเซียใช้รากสดตำพอรอยแตกที่เท้า หรือโรคตาปลา อินเดียนำน้ำมะขามแช่รากมะเขือพวงต้มดื่มลดพิษในร่างกาย

โดยทั่วไปที่อินเดียใช้มะเขือพวงกำจัดพยาธิในระบบทางเดินอาหารและรักษาแผลกระเพาะอาหาร แต่หมอเท้าเปล่าของประเทศอินเดียใช้มะเขือพวงอยู่เสมอเป็นอาหารเสริมเพื่อควบคุมความดันโลหิต คุมโรคเบาหวาน แก้ไขความผิดปกติของระบบไต ตับ และช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำดีเพิ่มในตับ คุณค่าเหล่านี้เหมาะกับผู้สูงอายุหรือบุคคลที่มีอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป