

## มะนาวไม่รู้โห่... โข้วก็ได้กินก็ดี

ผศ.ดร.ภญ.ณัฐธินี อนันต์โชค  
ภญ.กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**มะนาวไม่รู้โห่** หรือ **หนามแดง** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Carissa carandas* L. (Auct.) หรือ *Carissa congesta* Wight. เป็นพืชในวงศ์ APOCYNACEAE นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ เนื่องจากดอกและผลมีลักษณะสวยงาม มะนาวไม่รู้โห่เป็นไม้พุ่มยืนต้น สูง 2 - 3 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ทุกส่วนของต้นมีน้ำยางสีขาว ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปไข่รี ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน ดอกสีขาว ออกเป็นช่อแบบช่อกระจุกตามซอกใบและที่ปลายกิ่ง มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ตลอดวัน ออกดอกตลอดปี แต่มีดอกตกในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน ผลมีลักษณะทรงกลมรีขนาดเท่าหัวแม่มือเป็นพวง ผลอ่อนสีขาวอมชมพูมีน้ำยางมากรับประทานได้ ผลสุกสีม่วงดำ มีเมล็ดจำนวนมาก สีน้ำตาล

### สรรพคุณตามตำรายาไทย

**แก่น** บำรุงไขมัน เหมาะสำหรับคนผอม บำรุงธาตุ

**ใบสด** ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องร่วง แก้ปวดหู แก้ไข้ แก้เจ็บปากและคอ

**ผล** ผลสุกและดิบ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องเสีย

**ราก** รากสด ต้มน้ำดื่ม ขับพยาธิ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ทำให้ละเอียดผสมกับเหล้า ทาหรือพอกรักษาบาดแผล และแก้คัน

### คุณค่าทางอาหาร

ผลสุก 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 75 กิโลแคลอรี และมีวิตามินซี 9 - 11 มิลลิกรัม ปัจจุบันนิยมนำผลสุกมาทำเป็นน้ำผลไม้เนื่องจากมีวิตามินซีสูงและมีรสเปรี้ยว ส่วนของผลนอกจากการรับประทานสดแล้วยังสามารถนำมาดองเกลือ แช่อิ่ม ทำเป็นวุ้น ทำแยมผลไม้ และใช้สำหรับแต่งสีให้กับอาหารและเครื่องดื่มได้

### สารสำคัญ

ผลมีสาร anthocyanin สารประกอบฟีนอลิก และ triterpenoid acid

### การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ผลของมะนาวไม่รู้โห่มีฤทธิ์แก้ชักเกร็ง ต้านอนุมูลอิสระ และต้านเซลล์มะเร็ง แต่ยังเป็นเพียงการศึกษาในระดับเซลล์และหลอดทดลองเท่านั้น สำหรับการศึกษาความเป็นพิษในขณะนี้ ยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานผลของมะนาวไม่รู้โห่ แต่น้ำยางสีขาวซึ่งมีในทุกส่วนของต้น อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรืออาการแพ้ได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงหรือรีบทำความสะอาดทันทีหากสัมผัสโดน (1)

อย่างที่กล่าวไปตอนต้นว่านอกจากการรับประทานสดแล้ว เรายังสามารถนำผลของมะนาวไม่รู้โห่ไปทำเป็นเมนูอื่นๆ ได้อีก เช่น

## เมนูที่ 1 น้ำมะนาวไม่รู้โห่ (2)

### 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 เติมน้ำตาลและเกลือปรุงรสตามชอบ สำหรับคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง อาจปรับลดน้ำตาลและเกลือตามความเหมาะสม หรือจะไม่ใส่ก็ได้ เนื่องจากน้ำต้มที่ได้จะมีรสเปรี้ยวออกฝาดๆ เล็กน้อยแล้ว
7. ต้มจนเดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟยกลง
8. ทิ้งให้เย็นแล้วรอกใส่ขวดแช่ตู้เย็น หรือรับประทานพร้อมน้ำแข็งจะช่วยให้อร่อยยิ่งขึ้น

## เมนูที่ 2 มะนาวไม่รู้โห่แช่อิ่ม (2)

### 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 เมื่อน้ำตาลละลายหมดใส่เกลือไปเล็กน้อย ตามด้วยใบเตย รอให้เดือดเล็กน้อย ปิดไฟยกลง
5. เทน้ำเชื่อมที่เย็นแล้วให้ท่วมผล แช่ไว้ 1 - 2 คืน
6. ตักใส่ขวดโหลเก็บไว้รับประทาน มะนาวไม่รู้โห่แช่อิ่มที่ได้จะมีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน

### เอกสารอ้างอิง

1. ญัตติณี อนันต์โชค. มะนาวไม่รู้รูโห่. 2554;29(1):2-6.
2. ขอขอบคุณสูตรการทำน้ำมะนาวไม่รู้รูโห่ และมะนาวไม่รู้รูโห่แช่อิ่ม จากคุณอรัญญา ศรีบุศราคม