

"มะนาว" สรรพคุณ-ประโยชน์ของมะนาว “ยาอายุวัฒนะ” ผลเล็กเปรี้ยวจัด



เมื่อเอ่ยถึง “มะนาว” (Lemon) ผลที่ให้ผลลูกเล็กๆ แต่มีรสเปรี้ยวจัด เป็นอีกหนึ่งผักมากคุณค่า ที่เรานำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ให้รสเปรี้ยวอร่อย โดยเฉพาะใช้เป็นตัวชูรสในอาหารประเภทยำ ดมยำต่างๆ จะขาดมะนาวไปไม่ได้เลย แถมมะนาวยังถือเป็น “ยาอายุวัฒนะ” และยังสามารถนำมาเป็นตัวช่วยด้านความงาม ทำให้ผิวสวยใสได้อีก เรียกว่าประโยชน์มากเกินตัวเลยทีเดียวนั้น เพราะมะนาวเป็นพืชที่มีกรดที่ดีต่อร่างกายอยู่หลายชนิด ในน้ำมะนาวมีกรดซิตริก กรดมาลิก และกรดแอสคอร์บิก โดยเฉพาะกรดซิตริกเป็นตัวช่วยที่ดีในการขจัดเซลล์ผิวที่สะสมอยู่ในหลอดเลือดแดง ตับอ่อน ช่วยสลายนิ่วในไต ทั้งยังช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกาย โดยการกระตุ้นด้วยเอนไซม์ธรรมชาติ ทำให้ผิวพรรณดีขึ้น แต่...อ๊ะ อ๊ะ...สรรพคุณและประโยชน์ของมะนาว ยังไม่หมดเพียงแค่นี้ ตามไปดูกันต่อเลยค่า

พันธุ์มะนาวที่นิยมปลูก ลักษณะพิเศษแต่ละพันธุ์

มะนาวเป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในวงศ์ส้ม เป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และเป็นพืชพื้นบ้านที่คนไทยคุ้นเคยกันมานานซึ่งมักถูกนำมาปรุงรสให้อาหาร มีประโยชน์ทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย

มะนาวมีหลายสายพันธุ์ เช่นมะนาวไข่ มะนาวหนัง มะนาวแป้น มะนาวโมพี มะนาวหวาน มะนาวด่านเกวียน เป็นต้น แต่พันธุ์ที่นิยมปลูกที่สุดมีดังนี้

1. มะนาวไข่ เปลือกบาง ผลค่อนข้างกลมออกสีเขียวเล็กน้อยจึงถูกเรียกว่ามะนาวไข่ หัวและก้นมีจุดเล็กๆ เมื่อผลยังอ่อนมีสีเขียวเข้ม เมื่อแก่ผลสีเหลืองผลขนาดเท่าๆ มะนาวแป้น เมล็ดน้อยแต่น้ำเยอะมีรสเปรี้ยวจัดและกลิ่นหอมกว่ามะนาวพันธุ์อื่นๆ ผลคงติดลูกตลอดทั้งปี อายุยืนและทนทานต่อโรค

2. มะนาวหนัง ผลค่อนข้างใหญ่ ผลอ่อนหัวท้ายแหลมมีลักษณะกลมรี เมื่อโตเต็มที่ผลจะกลมขึ้นเพราะท้ายผลจะหดสั้นเข้าไป เปลือกหนา เปรี้ยวจัด

3. มะนาวแป้น เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกที่สุดในเชิงพาณิชย์เพราะสามารถบังคับให้ออกลูกในฤดูได้ เกิดจากการกลายพันธุ์ของมะนาวพื้นบ้าน ผลคง ผลขนาดกลางมีลักษณะกลมแป้น ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จัดจะมีสีเขียวอมเหลือง เปลือกบาง น้ำเยอะไม่ค่อยมีเมล็ด กลิ่นหอม มะนาวแป้นมีหลายพันธุ์ เช่น มะนาวแป้นพาย มะนาวแป้นรำไพ เป็นต้น

สรรพคุณของมะนาว...วิตามินซีสูง คุณประโยชน์มากจัด

นอกจากนั้น "มะนาว" ยังอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของวิตามินซี ช่วยให้ระบบความดันโลหิตทำงานได้ดี ช่วยลดอาการอักเสบได้ ในมะนาวยังมีสารลิโมนอยด์และโมดิฟายด์ ซิตรัส เพคติน ที่ช่วยชะลอการเจริญเติบโตและทำให้เซลล์มะเร็งตาย ช่วยหยุดยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ไม่เพียงเท่านั้นมะนาวยังเต็มไปด้วยคุณประโยชน์อีกมากมายที่เราคาดไม่ถึง

24 คุณประโยชน์ดีๆ จากมะนาว...สรรพคุณทางยา รักษาสารพัดโรค

1. มะนาวช่วยฆ่าเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ดับกลิ่นปาก ดับกลิ่นเหงื่อไคลได้

2. มะนาวมีวิตามินซีสูง ช่วยลดไข้หวัด ละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ แก้อาการไอแห้งๆ ช่วยฆ่าเชื้อโรคในลำคอ และโรคต่อมทอนซิลเป็นหนองได้

3. มะนาวช่วยแก้ท้องร่วง ท้องเสีย แก้อาการบิด ได้

4. ประโยชน์ของมะนาวควบคุมความดัน มะนาวช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตต่ำ

5. มะนาวช่วยช่วยขับปัสสาวะได้

6.สรรพคุณของมะนาวช่วยล้างพิษ หลายคนอาจไม่ทราบว่าใบของมะนาวช่วยล้างพิษ ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษได้

7.เปลือกมะนาวช่วยแก้อาการวิงเวียน แก้อาเจียน เมารถ เมาเรือ

8. เปลือกมะนาวแก้สั้กั้ และหูดได้

9.เปลือกมะนาวช่วยให้ฟันขาว ลดคราบเหลืองและคราบหินปูนได้

10. มะนาวช่วยลดความเสี่ยงของโรคนิ่วในไต



11. มะนาวช่วยบำรุงเล็บ โดยมะนาวช่วยให้เล็บมือ และเล็บเท้าที่เหลืองอมเขียวแลดูอมชมพูมากขึ้น

12.น้ำมะนาวช่วยบำรุงผิว โดยน้ำมะนาวมีส่วนช่วยให้ผิวที่ลอกเป็นคราบกลับมาชุ่มชื้น และแก้อาการคันตามผิวหนังได้

13.น้ำมะนาวช่วยแก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผิวหนังฟกช้ำได้

14.กากมะนาวช่วยแก้ฝี แก้อาการบวมแดงที่ผิวหนัง

15.มะนาวช่วยลดคราบสกปรกบนผ้า

16. มะนาวช่วยดับกลิ่นอับชื้น

17. มะนาวช่วยแก้พิษจากแมลง สัตว์กัดต่อย

18. กลิ่นของมะนาวช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากกลิ่นของมะนาวที่สดชื่นแล้ว ยังช่วยเจริญอาหารได้โดยที่คุณอาจยังไม่เคยรู้

19. มะนาวช่วยแก้อาการเสียงแหบได้

20. ประโยชน์ของมะนาวช่วยแก้กลิ่นเป็นฝ้าได้ โดยการใช้ผ้าบางๆ หรือสำลีชุบน้ำมะนาว เช็ดบริเวณลิ้นที่เป็นฝ้าเข้า-เย็นหลังแปรงฟันเสร็จ

21. มะนาวช่วยแก้เล็บขบได้

22. นำมะนาวแก้สะเก็ดได้ โดยการบีบมะนาวใส่ช้อน (โต๊ะ) แล้วทานขณะที่สะเก็ด

23. มะนาวมีสรรพคุณแก้เสียงแหบได้ โดยการจิบน้ำมะนาวอุ่นๆ (อาผสมน้ำผึ้งลงไปด้วยเล็กน้อย) เพื่อช่วยให้เส้นเสียงโล สะอาดขึ้น

24. มะนาวช่วยรักษาฝ้า กระได้ เพราะในน้ำมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยผลัดเซลล์ผิวได้

น้ำมะนาวลดความอ้วน

สำหรับใครที่กังวลในเรื่องน้ำหนัก มะนาวช่วยคุณได้ เพียงแค่นำน้ำมะนาวมาผสมกับน้ำอุ่นหรือน้ำสะอาด แล้วดื่มในตอนเช้า น้ำมะนาวจะช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ทำให้ขับถ่ายสะดวก ดีต่อสุขภาพที่ตกค้างในลำไส้ เมื่อขับถ่ายได้สะดวกแล้วน้ำหนักก็จะลดลง สัดส่วนจะดีขึ้นด้วย การดื่มน้ำมะนาวไม่ควรผสมเพื่อลดน้ำหนักไม่ควรผสมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งลงไปเพราะแทนที่น้ำหนักจะลดอาจจะกลายเป็นพุงพรวดแทนได้ อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักที่ดีควรทำควบคู่กับไปกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเหมาะสม

ดีต่อสุขภาพด้วยน้ำมะนาว

การดีต่อสุขภาพด้วยมะนาว สามารถทำได้ง่ายๆ ซึ่งก็คือการผสมน้ำมะนาวกับน้ำอุ่นนั่นเอง โดยใช้มะนาว 1 ลูกต่อน้ำ 1 แก้ว หากใครไม่ชอบเปรี้ยวมากอาจใช้มะนาวเพียงครึ่งลูกหรือผสมน้ำผึ้งลงไปเพียง

เล็กน้อย ซึ่งเนื้อและเปลือกมะนาวไม่ควรทิ้ง ใส่งไปผสมพร้อมกันได้เลย ค่ะวันละ 1 แก้ว โดยน้ำมะนาวนี้จะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ช่วยให้โล่งสบายท้อง ขจัดสารพิษต่างๆที่ตกค้างในร่างกายและถ้าใส่งออกมา เป็นการดีที่ออกด้วยธรรมชาติที่สะดวก ง่ายและประหยัดโดยไม่ต้องเสียเงินให้คอร์สดีที่ออกจากราคาแพงเลย

ผิวสวย ด้วย สรรพคุณของ"มะนาว"

มะนาวเป็นตัวช่วยที่ดีมากๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องผิวแห้ง ผิวลอก มีผื่นคัน เนื่องจากกรดอ่อนๆ ของมะนาวจะช่วยแปรสภาพผิวแห้งเสียให้นุ่มขึ้น ในทางการแพทย์ผิวหนัง “มะนาว” คือกรดผลไม้ที่ช่วยผลัดเซลล์ผิว เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “AHA” ถือเป็นเคสลับเพื่อผิวใสที่ใช้ในทางการแพทย์อย่างแท้จริง นอกจากนี้มะนาวยังช่วยลดอาการคันที่เกิดจากสิ่งสกปรกสะสมที่ชั้นผิวให้หมดไป เนื่องจากมะนาวมีสรรพคุณช่วยฆ่าเชื้อโรค ทำให้ผื่นคัน และสิวยักเสปเป็นหนองแห้งลงได้ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซีที่เป็นสารบำรุงผิวจากธรรมชาติทำให้ผิวขาวใสอมชมพูแลดูสุขภาพดี เราขอแนะนำเคสลับสูตรเด็ดจากมะนาวที่จะช่วยให้ผิวนิยขาวกระจ่างใสในราคาประหยัดดังนี้

1. กระจับปทุมขุ่น ด้วยสูตรบำรุงผิวหน้าและผิวกายจาก มะนาวและน้ำผึ้ง
2. หน้าใสไร้สิวด้วยมะนาวและผงขมิ้น พอกบริเวณผิวและผื่น 10-15 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
3. ลดริ้วรอย ลดความหมองคล้ำด้วย มะนาวและไข่ขาว พอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาทีจะได้ผิวนิยขาวเนียนตึงกระจับ
4. น้ำมะนาวผสมน้ำอุ่น ช่วยให้ผิวกายนิยนุ่ม ลดกลิ่นเหงื่อไคล และกลิ่นอับตามข้อพับ
5. ผลัดเซลล์ผิวด้วยมะนาวและเกลือ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกและคราบเครื่องสำอางที่ตกค้างตามรูขุมขนได้

สูตรขัดผิวด้วยมะนาว

1. นำมะนาวมาล้าง ผ่าครึ่งซีกแล้วคั้นเอาแต่น้ำ โดยไม่ทิ้งเปลือก
2. นำน้ำมะนาวที่ได้มาผสมกับมะขามเปียก เกลือป่น น้ำมันมะกอก คนให้เข้ากัน
3. นำครีมขัดผิวที่ได้ มาพอกให้ทั่วตัวแล้วใช้เปลือกมะนาวที่เหลือจากการคั้นมาถูวนๆ เบาๆ แล้วทิ้งไว้สักพัก (ระยะเวลาการพอกขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละคน) ซึ่งไม่ควรทิ้งไว้นานเกินไป หากแสบมากควรรีบ

ล้างออกด้วยน้ำสะอาด หลังขัดผิวบำรุงด้วยครีมทาผิวหรือน้ำมันมะพร้าว จะช่วยให้ผิวขาวใสและนุ่มนวล ยิ่งขึ้นควรขัดเพียง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เพราะหากขัดเกินไปอาจทำให้ผิวบางไวต่อแดดได้

สูตรขจัดกราบพื่นด้วยมะนาว

ผ่าซีกมะนาว บีบน้ำมะนาวออกโดยสามารถนำมาขัดพื่นได้ทั้งน้ำและเปลือกมะนาว แต่ถ้าหากจะใช้น้ำมะนาวควรผสมน้ำเปล่าในอัตราส่วนที่เท่ากันก่อนใช้ ไม่ควรขัดบ่อยเกินไปเพราะมะนาวมีกรดมาก อาจจะทำให้เคลือบพื่นสึกได้

สูตรมะนาวรักษาสิว

1. ใช้น้ำมะนาวเพียงอย่างเดียว โดยนำมะนาวมาผ่าซีก บีบน้ำออก แล้วนำสำลีพันปลายไม้จุ่มน้ำมะนาวให้ชุ่มแล้วมาแต้มบริเวณที่เป็นสิว ทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก แต่สำหรับคนผิวบางอาจจะล้างเร็วกว่านั้นหรือผสมน้ำเล็กน้อยเพื่อเจือจางก่อนจะใช้ก็ได้

2. มะนาว+ดินสอพอง+น้ำผึ้ง นำดินสอพองมาละลายกับน้ำมะนาว ผสมน้ำผึ้งลงไปพอเหนียวๆ คนให้เข้ากัน ล้างหน้าให้สะอาดแล้วซับน้ำให้หมาด นำครีมที่ได้มาพอกหน้าแล้วทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออก สูตรนี้จะช่วยลดการอักเสบของสิวหัวหนองและยังช่วยให้ผิวน้ำเนียนนุ่มขึ้นด้วย

3. มะนาว+ไข่ขาว นำไข่ขาวมาผสมกับน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ทาลงบนใบหน้าแล้วเปะกระดาษซับมันลงไป รอให้แห้งแล้วล้างออก สูตรนี้จะช่วยกำจัดสิวเสี้ยนได้เป็นอย่างดี

4. มะนาว+ผงวิเศษ ผสมน้ำมะนาวกับผงวิเศษให้เหลวเล็กน้อย แฉะเฉพาะบริเวณที่เป็นสิว หรือผสมในปริมาณเยอะขึ้นแล้วนำมาทาทั่วผิวน้ำก็ได้ จากนั้นรอให้แห้งแล้วลูบหน้าเอาผงที่ติดหน้าออก หากทำก่อนนอนสามารถทำทิ้งไว้ได้เลยแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดตอนตื่นนอน

มะนาวเหลือง กับ มะนาวเขียว ต่างกันอย่างไร?

มะนาวที่เราเห็นกันทั่วไปจะมีลักษณะเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ สีเขียว ซึ่งเป็นมะนาวพันธุ์ที่ประเทศไทยมีมาก และนิยมบริโภค แต่มะนาวที่เราเห็นในรูปภาพตามซองขนม จะเป็นมะนาวรูปทรงรียาวและลูกใหญ่กว่า มะนาวบ้านเรา มีสีเหลืองสด เป็นมะนาวอีกพันธุ์ที่นิยมนำไปทำขนม และเปลือกมีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารด้วย ซึ่งมะนาวสีเหลืองเรียกว่า “เลมอน” ส่วนมะนาวไทยๆ ลูกกลมเล็กสีเขียวจะเรียกว่า “ไลม์”



มะนาวเหลือง-มะนาวเขียว

ข้อแตกต่างของทั้งสองคือ “ไลม์” จะมีน้ำมะนาวมาก รสเปรี้ยวจัดจ้านมากกว่า เปลือกมีรสฝาดขม ส่วน “เลมอน” เป็นมะนาวที่ไม่เปรี้ยวมาก ออกรสเปรี้ยวละมุนหอมละไม เหมาะจะนำไปทำขนม ยกตัวอย่างจากเบเกอรี่หลายอย่าง เช่น ชีสเค้ก ทาร์ต แยมโรล นิยมใช้เลมอนมากกว่าไลม์เพราะจะทำให้เปรี้ยวและขมเกินไป เปลือกของเลมอนจะหอมอมเปรี้ยว เชฟนิยมนำมาชุบเป็นผงเพื่อเพิ่มกลิ่นให้กับอาหาร ส่วนไลม์เปลือกจะขมมากๆ แต่มีประโยชน์เพราะช่วยดับกลิ่น และขจัดคราบได้ดี มีประโยชน์ต่างกันจริงๆ

วิธีเลือกซื้อมะนาว

เคล็ดลับในการเลือกซื้อมะนาวนั้นมีดังนี้

1. เลือกมะนาวที่เปลือกบาง โดยสามารถลองกดดูที่เปลือก เปลือกจะค่อนข้างนิ่มแต่ไม่เละจนเกินไป
2. เลือกมะนาวสีเขียวอมเหลือง สำหรับสีมะนาวควรเลือกมะนาวที่สีเขียวอมเหลืองมากกว่าสีเหลืองอย่างเดียวน เพราะมะนาวที่แก่แต่มีสีเขียวออกเขียวอยู่จะมีกลิ่นหอม ช่วยทำให้อาหารมีกลิ่นหอม รสชาติอร่อยน่าทานกว่า
3. เลือกมะนาวที่มีผิวเรียบเป็นมัน ไม่ตะปุ่มตะป่ำ เพราะมะนาวผิวเรียบมักเป็นมะนาวแก่ น้ำจะเยอะ

ได้ทราบทั้งสรรพคุณและประโยชน์ของมะนาวในด้านของสุขภาพ และด้านการบำรุงผิวพรรณของผลไม้รส
จัดจ้านกันไปแล้ว ต้องบอกเลยว่าไม่ธรรมดาจริงๆ แถมยังได้เกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับข้อแตกต่าง
ของมะนาวเหลือง และมะนาวเขียวอีกด้วย ต้องบอกเลยว่าประโยชน์พอฟๆ กัน อยู่ที่ว่าเราจะเลือกแบบไหน...

