



มะม่วงหาวมะนาวโห่

ชื่อพันธุ์ไม้ : มะม่วงหาวมะนาวโห่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Carissa carandas* Linn.

วงศ์ : APOCYNACEAE

ชื่อสามัญ : Carunda

ชื่ออื่น : หนามขี้แฮด (เชียงใหม่), หนามแดง (กรุงเทพฯ), มะนาวไม่รู้โห่ (ภาคกลาง), มะนาวโห่ (ภาคใต้)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ลำต้น : เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดย่อม สูง 2-3 เมตร มักคดงอเป็นปุ่มเป่ลือกสีเทาถึงสีน้ำตาลดำ

ใบ : เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปขอบขนาน ปลายใบกลมหรือเว้ามน โคนใบมน ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงเนื้อใบหนา และเหนียวคล้ายแผ่นหนัง

ดอก : ดอกเล็กสีขาวออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนดอกมีสีชมพูหรือแดงอ่อน และมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตลอดปี

ผล : เป็นผลเดี่ยวออกพร้อมกันเป็นช่อ ผลอ่อนมีสีชมพูอ่อนๆ และค่อยๆ เข้มขึ้นเป็นสีแดง กระทั่งสุกจึงกลายเป็นสีดำมีรสชาติเปรี้ยวคล้ายมะนาว



สรรพคุณ...

แก่น : ช่วยบำรุงไขมัน เหมาะสำหรับคนผอม ช่วยบำรุงธาตุ

ใบสด : นำมาต้มน้ำดื่ม รักษาโรคท้องร่วง แก้อาการปวดหู แก้ไข้ แก้เจ็บปาก และค

ผลสุกและผลดิบ : ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องเสีย

รากสด : นำมาต้มน้ำดื่ม ช่วยขับพยาธิ บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร หรือนำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้า ทาหรือพอก รักษาบาดแผล และช่วยแก้อาการคัน

คุณค่าทางโภชนาการ

- ผลสุก 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 75 กิโลแคลอรี และวิตามินซี 9 – 11 มิลลิกรัม
- ผลสด จะมีรสเปรี้ยวและมีวิตามินซีสูง นิยมนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ และสามารถนำมอดองเกลือแช่อิ่ม ทำเป็นวุ้น ทำแยมผลไม้ และใช้สำหรับแต่งสีอาหารและเครื่องดื่มได้ด้วย

