

มะเฟือง

...สารพัดประโยชน์...

สุภาณี หวันตาหลา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Averrhoa carambola L.

ชื่อสามัญ : Star Fruit

วงศ์ : Averrhoaceae

ชื่ออื่นๆ : เฟือง (ภาคใต้)

ลักษณะ : ไม้ยืนต้นขนาดสูงประมาณ 10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ตามลำต้นมีรอยแผลเป็น ใบเป็นใบประกอบเรียงเวียนสลับกัน มีลักษณะคล้ายในมะยมแต่มีขนาดเล็กกว่า ดอกมีสีม่วงอมชมพู ออกเป็นช่อเล็กๆ ตามง่ามใบ ผลมีลักษณะเป็นเฟือง 5 เฟือง ผิวบางเรียบ เมื่อสุกมีสีเหลือง เนื้อนุ่มชุ่มน้ำ มีรสเปรี้ยวเผ็ดร้อน ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ส่วนมากไม่มีเมล็ด

คุณประโยชน์ของมะเฟือง

คุณค่าทางโภชนาการ

ผลมะเฟืองสุก (100 กรัม) ให้พลังงานสูง (30 kcal/100 กรัม) อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต 6.37 กรัม โปรตีน 1.04 กรัม ฟอสฟอรัส 133 มก. วิตามินซี 34.4 มก. และยังมี วิตามินบี 5 กรดโฟลิก สังกะสี เป็นองค์ประกอบ

ผลมะเฟืองสด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก. (3.5 ออนซ์)

พลังงาน 30 kcal 130 kJ	
คาร์โบไฮเดรต	6.37 g
- น้ำตาล	3.98 g
- เส้นใย	2.8 g
ไขมัน	.33 g
โปรตีน	1.04 g
วิตามินบี 5	.39 mg 8%
กรดโฟลิก (B9)	12 µg 3%

วิตามินซี	34.4 mg	57%
ฟอสฟอรัส	12 mg	2%
โพแทสเซียม	133 mg	3%
สังกะสี	.12 mg	1%

แหล่งที่มา: [USDA Nutrient database](#)

มะเฟือง หนึ่งผลสามารถที่จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงจากวิตามินซี มีสารแอนไฮโดรบาร์คอลล (anhydrobarakol) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยในการคลายความเครียด บรรเทาอาการจิตฟุ้งซ่าน และสารอัลคาลอยด์มีฤทธิ์กล่อมประสาททำให้อ่อนหลับสบายขึ้น และวิตามินบี 2 ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้สม่ำเสมอ

คุณค่าด้านสมุนไพร

ผล : ตำรายาโบราณกล่าวว่าผลมะเฟืองมีสรรพคุณในการแก้ร้อนในดับกระหาย ลดความร้อนภายในร่างกาย ถอนพิษไข้ เป็นยาขับเสมหะ ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคเลือดออกตามไรฟัน รวมทั้งยังช่วยขับปัสสาวะ และบรรเทาอาการนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้อีกด้วย



ใบ : นำมาต้มผสมกับน้ำ กินแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับระดู



ราก : มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ต้มกับน้ำ ช่วยดับพิษร้อน แก้อาการปวดศีรษะ ปวดตามข้อต่างๆในร่างกาย ปวดแสบในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องร่วง

ดอกมะเฟือง : นำมาต้มน้ำดื่ม เพื่อช่วยในการขับพิษและขับพยาธิ



เนื้อผลของมะเฟืองมีปริมาณเส้นใยไม่ละลายน้ำสูง ส่วนใหญ่เป็นเพ็กทินและเฮมิเซลลูโลส เส้นใยเหล่านี้มีค่าทางเคมีและกายภาพ ได้แก่ ค่าการอุ้มน้ำ คุณสมบัติในการบวม การแลกเปลี่ยนสารมีประจุ สูงกว่าค่าที่ได้จากเซลลูโลส ปัจจัยดังกล่าวทำให้เส้นใยมะเฟืองมีความสามารถในการดูดซับกลูโคส และลดการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส จึงน่าจะช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดหลังอาหารได้

ด้านอื่นๆ

- น้ำคั้นจากผลมะเฟือง ช่วยจัดเรียงแคลลอรอยเป็อนบนมือ เสื้อผ้า และของใช้ต่างๆ
- ผลมะเฟืองใช้เป็นส่วนผสมเครื่องสำอาง ช่วยขจัดสิวฝ้า ให้ผิวพรรณดูนุ่มนวลเนื่องจากในผลมะเฟืองมี Vitamin C และ A สูงมาก หรือที่เราเรียกกันว่า A.H.A นั่นเอง
- ใบสดตำใช้พอกตุ่มอีสุกอีใสและกลากเกลื้อน ลดอาการอักเสบ ช้ำบวม แก่ผื่นคัน
- ใบต้มน้ำอาบแก้ตุ่มคัน

วิธีการทำมะเฟือง เพื่อระงับความฟุ้งซ่าน ทำให้ออนหลับง่ายขึ้น โดยใช้มะเฟืองที่แก่จัด 1 ผล ล้างให้สะอาด หั่นและแกะเมล็ดออก คั้นน้ำใส่แก้ว เติมเกลือครึ่งช้อนกาแฟ และเทน้ำร้อนลงไป ให้เต็มแก้วคนให้เข้ากัน ดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยโรคไตและผู้ป่วยที่ต้องฟอกไตไม่ควรกินมะเฟืองเพราะมีกรดออกซาลิกสูงทำให้เกิดอาการข้างเคียงและเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นได้
- ผู้ป่วยที่กินยาลดไขมันและยาคลายเครียดตามคำแนะนำแพทย์ไม่ควรรับประทานมะเฟือง เนื่องจากในมะเฟืองมีฤทธิ์ต้านการทำงานของเอนไซม์ไซโทโครม พี 450 ซึ่งมีหน้าที่ในการกำจัดยาหลายชนิด



ที่มา :

พรทิพย์ สุประดิษฐ์. 2542. **น้ำสมุนไพรมะเฟือง**

สุขภาพ. สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กทม. พิมพ์ครั้งที่ 2 หน้า 20

สมสุข มัชฉาชีพ. 2542. **พืชสมุนไพรมะเฟือง**.

ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา สำนักพิมพ์แพร่พิทยา กทม. หน้า 209

www.healthcorners.com

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

<http://www.baanmaha.com/community/>

<http://health.deedeejang.com/2/2273.html>

(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 1 ก.พ. 54)

<http://www.prachachat.net>

(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 ก.พ. 54)