๑๔.ต้นน้อยหน่า

ชื่ออื่นๆ: หมักเขียบ (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ลาหนัง (ปัตตานี) มะนอแน่ มะแน่ (เหนือ) เตียบ (เขมร) หน่อเกล๊ะแซ (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) มะออจ้า มะโอจ่า (เงี้ยว-เหนือ)
ชื่อสามัญ: Sugar apple, Sweet sop
ชื่อวิทยาศาสตร์: Annona squamosa L.
วงศ์: ANNONACEAE
ถิ่นกำเนิด: แถบอเมริกากลาง และใต้ แต่จะพบอยู่ทั่วไปในเขตร้อน ในประเทศไทยปลูกมากทางภาคกลางและตะวันออกเฉียงเหนือ

<u>สรรพคุณของน้อยหน่า</u>

น้อยหน่า มีสรรพคุณที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

- **ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น** วิตามินซีในน้อยหน่า จัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ดี
- **ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งชนิดต่าง** น้อยหน่าอุดมไปด้วยสารประกอบต่างๆ เช่น แทนนิน อะซิโตเกนิน และอัลคาลอยด์ และสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลายชนิด ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
- **มีประโยชน์ต่อฟันและเหงือก** การรับประทานน้อยหน่าที่มีวิตามินซีสูงเป็นประจำจะช่วยบรรเทาอาการ<u>ปวดฟัน</u>และปวดเหงือก ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน รวมถึงทำให้สุขภาพช่องปากดีขึ้น
- **<u>บำรุงสายตา</u>** นอกจากวิตามินซีแล้ว น้อยหน่ายังมีไรโบฟลาวิน (วิตามินบี๒) ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น และลดความเสี่ยงอาการผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับดวงตา

<u>ประโยชน์ของน้อยหน่า</u>

๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
๒. ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และดวงตา
๓. น้อยหน่าเป็นผลไม้ที่มีไขมันต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน และรักษาสุขภาพ (แต่สำหรับผู้ป่วยเบาหวานถือเป็นข้อยกเว้น)
๔. ช่วยรักษาโรคหอบหืด (วิตามินซี)
๕. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (เส้นใย)
๖. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล (วิตามินบี ๓)
๗. ช่วยลดความดันโลหิต (โพแทสเซียม)
๘. ช่วยบำรุงหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
๙. มีส่วนช่วยรักษาโรคโลหิตจาง

จะกล่าวถึง สรรพคุณ ของน้อยหน่า
ช่วยรักษา อาการ มีดังนี้
แก้หอบหืด เลือดจาง เป็นอย่างดี
ประโยชน์มี มากมาย ผลไม้ไทย