

## ๒๒. ต้นมะละกอ



ชื่อสามัญ : มะละกอ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Carica papaya* L.

ลักษณะทั่วไป : ไม้ล้มลุกอายุหลายปีขนาดใหญ่ อายุหลายปี สูง ๒-๘ ม. ลำต้นตั้งตรงมักไม่แตกกิ่ง ไม่มีแก่น ต้นอวบน้ำ มีรอยแผลเป็นของก้านใบที่หลุดร่วงไป มีน้ำยางสีขาวทั่วลำต้น

**สรรพคุณมะละกอ** มะละกอเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินที่สำคัญต่อการทำงานของจอประสาทตา และการมองเห็น โดยเฉพาะการมองเห็นในตอนกลางคืน อีกทั้งเบต้าแคโรทีนในมะละกอยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ จึงช่วยเสริมพลังในการบำรุงสายตาของเราได้อีก วิตามินซีมีส่วนสำคัญในการป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

### ประโยชน์มะละกอ

- ประโยชน์ของรากมะละกอ

ช่วยขับปัสสาวะ โดยนำมาต้มกับน้ำสุกแล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ

- ประโยชน์ของใบมะละกอ

บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้บิด แก้ปวดบวม ขับพยาธิ โดยนำใบมะละกอไปต้มกับน้ำสะอาดแล้วกรองแต่น้ำมาดื่ม หรือหากใครมีอาการปวดข้อ ปวดเข่า ปวด บวม แดง บริเวณไหนให้นำใบมะละกอไปย่างไฟ แล้วนำมาห่อหรือประคบอุ่น ๆ ในจุดที่ปวด อาการปวดก็จะลดลง

- ประโยชน์ของผลมะละกอดิบ

ผลมะละกอดิบที่เรานำมาตำสับตำหรือนำไปแกงส้ม มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับลม และขับปัสสาวะได้

- ประโยชน์ของผลมะละกอสุก

กินเป็นผลไม้แก้ท้องผูก เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และมีไฟเบอร์สูง บำรุงธาตุ แก้กะเพาะอาหาร อักเสบ บำรุงน้ำนม และช่วยย่อยอาหาร



### ❖ มะละกอ

มะละกอเพาะไว้เพื่อหวังผล      ใส่ใจจนต้นโตตามที่หวัง  
แก้อาการท้องผูกได้ดีจัง      อีกทั้งยังเสริมสร้างความจำดี  
ช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก      ผู้คนบอกเล่าต่อเป็นผลดี  
มะละกอนั้นหนอเป็นของดี      เพราะล้วนมีประโยชน์มากมายจริง

