

มะนาว (Lime)

ชื่อท้องถิ่น : ส้มมะนาว มะลิ้ว (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus aurantiifolia

ชื่อวงศ์ : Rutaceae

สรรพคุณ : น้ำมะนาว มีรสเปรี้ยว ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ จึงช่วยลดอาการไอได้ และรสเปรี้ยวยังช่วยกัดเสมหะให้หลุดออกมาด้วย แก้เลือดออกตามไรฟัน ขับระดู แก้เล็บขบ แก้ขาลาย ดับกลิ่นหาล้า กลิ่นรักแร้ ฆ่าพยาธิในท้อง รักษาผม ขับลม รักษาลมพิษ แก้ริดสีดวง แก้กษุขาว แก้พิษยางหนอง เป็นยาบำรุง แก้น้ำกัดเท้า แก้กสิ่วฝ้า ใส่แผลสดห้ามเลือด ป้องกันการเป็นหวัด ผลสดคั้นเอาน้ำทาบริเวณถูกแมงป่องต่อย หรือตะขาบกัดจะลดอาการอักเสบของแผล ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด แก้ลมเวียน แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น เป็นยาขับเสมหะ แก้เบื่ออาหาร ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นลม

การขยายพันธุ์ : การตอนกิ่ง การปักชำ การเสียบยอด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๒๐ กิโลแคลอรี มีคาร์โบไฮเดรต ๗.๐๖ กรัม ไฟเบอร์ ๑.๙ กรัม น้ำตาล ๑.๑๓ กรัม โปรตีน ๐.๔๗ กรัม ไขมัน ๐.๑๓ กรัม และวิตามินซี ๑๙.๕ มิลลิกรัม

ข้อห้ามใช้ : มีกรดซิตริกสูง หากรับประทานมากเกินไป หรือรับประทานมะนาวเพียงอย่างเดียว อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ฟันผุ ฟันเหลือง เนื่องจากกรดซิตริกอาจทำลายสารเคลือบฟัน และน้ำมะนาวหากนำมาทาหรือมาสัมผัสกับผิวโดยตรง อาจทำให้ผิวหนังระคายเคือง รู้สึกรูสขุย ผิวหนังบวม หรือเป็นลมพิษได้

ส่วนที่นำมาใช้ : ราก ใบ ดอก ผล เมล็ด และน้ำมะนาว (น้ำคั้นจากผล)

รูปมะนาว

