

มะระขี้นก



1. ชื่อสมุนไพร มะระขี้นก (MARA KHI NOK)
2. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica charantia* L. ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae
3. ชื่ออื่น มะให้ มะห้อย (ภาคเหนือ), มะร้อยรู (ภาคใต้), balsam apple, balsam pear, bitter cucumber, bitter melon, leprosy gourd

4. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถา มีขน มักมีมือพันอยู่บริเวณข้อตรงข้ามใบ

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียน รูปฝ่ามือที่มีแฉกหยักลึก 5-7 แฉก กว้าง 5-9 เซนติเมตร ยาว 5-8 เซนติเมตร ปลายแหลม โคนรูปหัวใจ ขอบหยักซี่ฟัน มีขน เส้นโคนใบ 3-5 เส้น เส้นแขนงใบข้างละ 3-4 เส้น

ดอก เป็นดอกเดี่ยวแยกเพศร่วมต้น ออกตามง่ามใบ กลีบเลี้ยงสีเขียวแกมสีเหลือง โคนติดกันเป็นรูปประฆัง ปลายหยัก 5 แฉก รูปไข่แกมรูปสามเหลี่ยม มีขน กลีบดอกสีเหลือง อมสีส้ม โคนติดกันเล็กน้อย ปลายแยกเป็น 5 กลีบ รูปไข่กลับแกมรูปขอบขนาน กว้างประมาณ 1 เซนติเมตร ยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร ดอกเพศผู้มี เกสรเพศผู้ 3 อัน ก้านชูอับเรณูสั้นติดที่ปากหลอดดอก ดอกเพศเมียมีรังไข่ใต้วงกลีบ มี 3 ช่อง แต่ละช่องมีออวุลจำนวนมาก ก้านเกสรเพศเมียเรียวยาว เป็นตุ่มเล็กหรือแยก 2 แฉก อาจมีเกสรเพศผู้ที่เป็นหมัน

ผล แบบผลมีเนื้อหลายเมล็ด รูปรีหรือรูปกระสวย กว้าง 1.5-3 เซนติเมตร ยาว 5- 8 เซนติเมตร ปลายเรียวแหลม มีสันตามความยาวผล และมีตุ่มนูนจำนวนมาก สุกสีส้ม

เมล็ด แบน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 3-5 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เยื่อหุ้มเมล็ดสีแดงอมส้ม

5. ส่วนที่ใช้ทำยา

มะระขี้นกมีลักษณะเป็นชิ้นส่วนผลตัดตามขวาง รูปเกือบกลม แบน ผิวสีเขียวขี้ม้าถึงสีน้ำตาล ย่น ขรุขระ รอยตัดขวางสีน้ำตาลถึงสีเหลืองอ่อน อาจพบเมล็ดหรือส่วนของเมล็ด

6. สรรพคุณของแต่ละส่วนที่ใช้ทำยา

ตำราสรรพคุณยาไทยว่ามะระขึ้นก็มีรสขมจัด สรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ โรคลมเข้าข้อ น้ำต้มแก้ไข้ น้ำคั้นแก้ปากเปื่อยเป็นขุย และบำรุงโลหิตระดูสตรี

7. รายงานการวิจัยปัจจุบัน

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่า มะระขึ้นก็มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ต้านเชื้อไวรัส HIV และ *Herpes simplex* ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านมะเร็ง และต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

8. สารสำคัญ

มะระขึ้นก็มีคาแรนทีน (charantin) ซึ่งเป็นส่วนผสมของกลูโคไซด์ (glucosides) ของซิโทสเตอรอล (sitosterol) และสารกลุ่มไตรเทอร์พีนไกลโคไซด์ (triterpene glycosides) ที่สำคัญเช่น โมมอร์ดิโคไซด์เอ-แอล (momordicosides A-L) โมมอร์ดิซินส์ (momordicins) และคิวเคอร์บิเทน (cucurbitanes) นอกจากนี้ ยังพบกรดไขมัน โปรตีน และสเตอรอล (sterols) เป็นต้น

9. แหล่งกำเนิด และกระจายพันธุ์

พืชชนิดนี้มีเขตการกระจายพันธุ์ในประเทศไทยทั่วทุกภาค ขึ้นได้ทั่วไปตามที่รกร้าง ในต่างประเทศพบทั่วไปในอินเดีย พม่า และภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

10. พื้นที่เหมาะสมในการปลูกในประเทศไทย

- ลักษณะพื้นที่ พื้นที่ดอนน้ำท่วมไม่ถึง สวนผัก สวนผลไม้ หัวไร่ปลายนา
- ภาค ทั่วทุกภาคของประเทศไทย
- จังหวัด ทุกจังหวัดของประเทศไทย

11. การคัดเลือกพันธุ์ (พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย)

- พันธุ์ที่ใช้เป็นยา พันธุ์พื้นบ้านทั่วไป
- พันธุ์ที่ใช้เป็นอาหาร พันธุ์พื้นบ้านทั่วไป

12. การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด โดยเมื่อมะระขึ้นก็สุกเริ่มมีสีเหลืองเก็บมาทิ้งไว้จนสุกเต็มที่ นำมาล้างน้ำให้สะอาด เอาเนื้อเยื่อสีแดงออก แล้วเอาแต่เมล็ดไปตากแดดจนแห้งประมาณ 1 – 2 วัน และเก็บไว้ปลูกต่อไป

13. การปลูก/สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการปลูก

- ฤดูกาลเพาะปลูก ปลูกได้ทุกฤดูกาล แต่ต้องมีน้ำเพียงพอ
- การเตรียมดิน เหมือนปลูกแตงกวา หรือบวบโดยการไถตะ แไถแปร และไถพรวน ยกร่อง กว้างประมาณ 1 เมตร เว้นทางเดิน หรือร่องน้ำ 50 เซนติเมตร หว่านปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักบนแปลงปลูกคลุกเคล้ากับดิน เมื่อเตรียมดินแล้วนำร้ว เป็นแนวยาว โดยการทำร้วจากไม้ไผ่ หรือลวดซึ่งแบบปลูกแตงกวา
- วิธีการปลูก โดยการขุดเป็นหลุมประมาณ 10 เซนติเมตร หยอดเมล็ดมะระ 2 – 3 เมล็ด ห่างกันระหว่างหลุม 50 เซนติเมตร กลบดินเล็กน้อย รดน้ำให้ชุ่มขึ้นอยู่เสมอประมาณ 4 – 5 วัน มะระขึ้นก็จะงอกขึ้นมาเป็นต้นใหม่



14. การปฏิบัติดูแลรักษา

- **การใส่ปุ๋ย** เมื่อมะระขึ้นงอกขึ้นมา 15 – 20 วัน ทำการพรวนดินและใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 โคนต้น ต้นละ 100 กรัม พร้อมกับกำจัดวัชพืช ตลอดอายุของมะระขึ้นงอก ควรใส่ปุ๋ยพร้อมพรวนดิน 2 – 3 ครั้ง
- **การให้น้ำ** มะระขึ้นงอกเป็นพืชชอบน้ำ ควรรดน้ำให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ควรใช้ระบบสปริงเกอร์เข้าช่วย
- **การกำจัดวัชพืช** ควรทำพร้อมกับการพรวนดินและใส่ปุ๋ย
- **การป้องกันกำจัดโรคและแมลงศัตรู** มะระขึ้นงอกแรกจะมีแมลงกัดกินใบ ควรฉีดพ่นด้วยสารจำพวก เซฟวิน S85 หรือมาลาไทออน หรือสารสะเดาหรือสารชีวภาพฉีดพ่น

15. การเก็บเกี่ยวและการปฏิบัติหลังเก็บเกี่ยว

- **ฤดูกาลการเก็บเกี่ยว** มะระขึ้นงอกจะเก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 45 – 60 วัน จะเก็บเกี่ยวได้ทุกฤดูกาล
- **วิธีการเก็บเกี่ยว** จะเก็บผลที่โตเต็มที่ที่มีสีเขียวเข้ม โดยใช้แรงงานเก็บใส่ภาชนะที่หิ้วได้ โดยจะเก็บส่งขายสด หรือส่งแปรรูปต่อไป
- **การแปรรูปหลังการเก็บเกี่ยว** การแปรรูปทำเป็นมะระขึ้นงอกแห้ง โดยการนำลูกมะระขึ้นงอกสดมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาหั่นตากแดดที่ประมาณ 2 – 3 วัน จนแห้ง แล้วนำไปอบอีกครั้งจนแห้งสนิท
- **การบรรจุและการเก็บรักษา** เมื่อได้มะระแห้งมาแล้ว ใส่ถุงมัดปาก เพื่อส่งจำหน่ายต่อไป หรือถ้าจะเก็บ ควรใส่ถุงมัดปากไม่ให้โดนน้ำ และเก็บไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิปกติ

16. การจำหน่าย

ผลมะระขึ้นงอกสด กิโลกรัมละ 20-30 บาท

ผลมะระขึ้นงอกแห้ง กิโลกรัมละ 100-200 บาท



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข