

มะกรูด (Leech lime, Mauritius paped)

ชื่อท้องถิ่น : มะขูด มะขุน (ภาคเหนือ) ส้มมั่วผี ส้มกรูด (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix DC.

ชื่อวงศ์ : Rutaceae

สรรพคุณ :

ใบ - แก้ไอ แก้ไข้ใน ดับกลิ่นคาว

ผล - กัดเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก้กะดูเสียด ฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ ถอนพิษ ผิดสำแดง เมื่อนำไปดองจะใช้เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ช่วยขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้กูกเสียด ลักปิดลักเปิด หากนำไปปิ้งไฟให้สุก ใช้สระผมทำให้ผมดกดำเงางาม แก้กันศีรษะ แก้งังแค

ผิวของผล - เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้น้ำแน่น ขับระดู ขับผายลม เป็นยาบำรุงหัวใจ

น้ำมันจากผิว - ช่วยป้องกันรังแค และทำให้เส้นผมดกดำเป็นเงางาม

ราก - แก้ไข้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ใบมะกรูด 100 กรัม ให้พลังงาน 171 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 6.8 กรัม ไขมัน 3.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29 กรัม แคลเซียม 1,672 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 3.8 มิลลิกรัม ไทอะมิน 0.20 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.35 มิลลิกรัม น้ำ 57.1 กรัม วิตามินเอรวม 303 ไมโครกรัม และวิตามินซี 20 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบ ผล และราก

ข้อห้ามใช้ : มะกรูดถึงแม้จะมีสรรพคุณบำรุงร่างกายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เพราะในน้ำมะกรูดมีสารออกซิเพตามีน หากผิวถูกน้ำมันมะกรูดโดยตรงแล้วถูกแสงแดดอาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองจนส่งผลให้ผิวไหม้แดดได้ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรระวังการใช้มะกรูดในปริมาณที่มากเกินไป เพราะสารในมะกรูดจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากกว่าระดับปกติ

การขยายพันธุ์ : สามารถทำได้ด้วยหลายวิธี เช่น การตอนกิ่ง การต่อยอด และการเพาะด้วยเมล็ด

รูปมะกรูด

