



มะนาว LIME

มะนาว เป็นพืชชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยว จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งเป็นกลีบ ชุ่มน้ำมาก นับเป็นพืชที่มีคุณค่า นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและการแพทย์ด้วย ลักษณะทั่วไปมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนในภูมิภาคนี้รู้จัก และใช้ประโยชน์จากมะนาวมาช้านาน น้ำมะนาวนอกจากใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภทแล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่ม ผสมเกลือ และน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิดยังนิยมผานมะนาวเป็นชั้นบาง ๆ เสียบไว้กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรส สรรพคุณทางยา มะนาวเป็นผลไม้ที่มีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดมาลิก วิตามินซี จากน้ำมะนาว ส่วนน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว มีวิตามินเอและซี ทั้งยังมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในน้ำมะนาวอีกด้วย มะนาวมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม

Lime is a plant with sour fruit, classified in the citrus family. The fruit is green and turns yellow when ripe. The skin is thin. Inside, there is flesh divided into segments, very juicy. It is considered a valuable plant and is popularly used as a seasoning. It is also considered to have nutritional and medical value. General characteristics Lime is a native plant to Southeast Asia. People in this region have known and used lime for a long time. In addition to using lime juice to add sourness to various types of food, it is also used as a drink mixed with salt and sugar to make lime juice, which is well-known in Thailand and other countries around the world. In addition, some alcoholic drinks like to cut lime into thin slices and stick them on the rim of the glass to add flavor. Medicinal properties Lime is a fruit that contains many organic acids, such as citric acid, malic acid, vitamin C from lime juice. The essential oil from the lime peel contains vitamins A and C. It also contains more calcium and phosphorus than lime juice. Lime is useful as a herbal medicine, removes phlegm, relieves coughing, bleeding gums, and swollen gums.