

มะระจีนก

ชื่ออื่น	ผักไซ ผักสะไล มะไห่ ผักไห่ (ภาคเหนือ)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้เลื้อย พนต้นไม้อื่น มีมือเกาะลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม
	ใบ	ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะคล้ายใบแตงโม แต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยักเว้าลึก มี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม
	ดอก	ออกเดี่ยว มีสีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ส้ม กลีบดอกบาง
	ผล	เป็นผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ลูกอ่อนสีเขียว ลูกสุกสีเหลืองส้ม ผลแก่แตก้าออก
	เมล็ด	เมล็ดสุกสีแดงสด รูปร่างกลมแบน
การขยายพันธุ์	เมล็ด	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดปี	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ที่ลุ่ม และแต่ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน นึ่งหรือลวกให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ปลา ร้า หรือน้ำพริกปลาทุ
	ทางยา	แก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด <u>ผลดิบ</u> กินแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอักเสบ <u>ผลสุก</u> ใช้คั้นน้ำทาหน้าแก้สิ่ว เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหาร แก้โรคลมเข้าข้อหัวเข่าบวม เป็นยาบำรุงน้ำดี เป็นยาขับพยาธิในท้อง <u>ส่วนน้ำคั้นของผลมะระ</u> มีสรรพคุณแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย บำรุงระดู
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดปี	