

คู่มือ

สมุนไพร

สมุนไพร

อร่อยได้ประโยชน์



WKM e-library



001337

คู่มือ สมุนไพรสมุนไพร อร่อยได้...



สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในมหามงคลสมัยที่ครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี ในปี พ.ศ.2539 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเสด็จพระราชดำเนินประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ก่อสร้างอาคารเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ.2539 และพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ.2545

ปี พ.ศ.2552 มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นองค์การมหาชน เพื่อบริหารจัดการพิพิธภัณฑ์ และปี พ.ศ.2553 นางจรรุรัฐ จงพุมศิริ ได้รับการสรรหาให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานฯ จนถึงปัจจุบัน พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต โดยจัดแสดงนิทรรศการ ทั้งพิพิธภัณฑ์ในอาคารและพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง



สุข สนุก เรียนรู้ ชมพิพิธภัณฑ์ในอาคาร

“พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา” ชาบซึ่งในความรักอันยิ่งใหญ่ ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย เรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ด้านเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง พระราชประวัติ หลักการทรงงาน การพัฒนาดินน้ำป่าคน วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องราวผู้ทุ่มเท และชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 3 มิติ จำนวน 5 เรื่อง ในโรงภาพยนตร์ 160 ที่นั่ง

“พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์กรรม” ตามรอยเจ้าฟ้าฯ กอปรุรักษ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากรธรรมชาติ คือการรักษาดี รักแผ่นดิน” จัดแสดงเพื่อสะท้อนความหลากหลายของพันธุ์กรรมพืชใบพืชน้ำ และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าชมได้เห็นคุณค่า ความหมาย ความสำคัญของการอนุรักษ์พันธุ์กรรม ที่นำเสนอด้วยเทคโนโลยีแสงสีเสียงทันสมัย

“พิพิธภัณฑ์ป่าดงพญาไฟ” จัดแสดงเรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีหน้าที่ร่วมกัน เพื่อดำรงอยู่อย่างสมดุลและยั่งยืน เรียนรู้เรื่องราวของทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นรากฐานสำคัญของการสร้างชีวิตในรูปแบบป่ากลางวัน ป่ากลางคืน

เรียนรู้วิถีแห่งน้ำ ที่เปรียบเสมือนแม่ผู้ให้และผู้สร้างชีวิต สายน้ำที่หล่อเลี้ยงทุกชีวิตและสรรพสิ่ง ผ่านนิทรรศการเพื่อให้เข้าใจความยิ่งใหญ่และพลังของสายน้ำ พร้อมกับชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 4 มิติ 270 องศา

“พิพิธภัณฑ์ดิน” เรียนรู้ดินเป็นฐานเกิดของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ เปรียบเสมือนมารดาผู้หล่อเลี้ยงโลก ผ่านนิทรรศการการผจญภัยโลกใต้ดินด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย และชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 360 องศา

“พิพิธภัณฑ์เกษตรคือชีวิต” เรียนรู้ความหมาย คุณค่าความสำคัญของเกษตรกับคลังอาหารของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ประเทศไทยและสังคมโลก

“พิพิธภัณฑ์ษัตริย์เกษตร” มาดูประวัติของ รัชกาลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรียนรู้การเดินทางรอบพหุผ่านสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย (interactive) เชื่อมโยงภูมิปัญญาเกษตรไทยที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ ร้านค้ากินอยู่ดี จำหน่ายอาหารสุขภาพ และร้านจำหน่ายสินค้าเกษตรอินทรีย์ ของใช้คุณภาพจากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์ฯ



เรียนรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ สัมผัสรูปธรรมจริง ชมพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง

พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง “เกษตร 1 ไร่พอเพียง” “เกษตรพอเพียงเมือง” การใช้พื้นที่ขนาดเล็กทำเกษตรพึ่งตนเอง วัฒนธรรมที่อยู่อาศัยบ้านดิน บ้านฟาง วัฒนธรรมหลังงานพึ่งตนเอง และภูมิปัญญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ เรียนรู้และประยุกต์ใช้เกษตรทฤษฎีใหม่ “ฝึกคุณภาพใจโรงเรียน” “แปลงเกษตรทฤษฎีใหม่ประยุกต์ทำนา 1 ไร่ ได้เงิน 1 แสน” และเรียนรู้เรื่องราวการอนุรักษ์พันธุกรรมผ่านต้นไม้แห่งการเรียนรู้”



เรียนรู้ชัด ปฏิบัติได้จริง ผ่านกิจกรรม

การถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบแตกต่างกันหลากหลาย

● หลักสูตรเรียนรู้ด้านเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักสูตรงานโนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑ ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด ชูานจัดแสดงพิพิธภัณฑ์ในอาคาร พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง ที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ ทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ ให้นักเรียน นักศึกษา บุคลากรหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไป

● ถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาวัฒนธรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ทักษะการเกษตร และวัฒนธรรมเกษตร เพื่อประยุกต์ใช้ สามารถสร้างงาน สร้างอาชีพได้ โดยวิทยากรผู้ปฏิบัติจริง

● ตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง ตลาดนัดองค์ความรู้ ตลาดนัดแห่งมิตรภาพและการแบ่งปัน พื้นที่แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ภูมิปัญญา วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการผลผลิต การตลาด และจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์เกษตรปลอดภัยที่หลากหลาย ทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ต้นเดือน จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตรฯ

● กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ วิถีเกษตรไทย สร้างประสบการณ์ใหม่ผ่านการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ (สัปดาห์ที่ 2 และ 3 ของเดือน)

● กิจกรรมการเยี่ยมชม จัดนิทรรศการภายนอกพิพิธภัณฑ์ฯ เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมกิจการต่าง ๆ ของพิพิธภัณฑ์ฯ ให้กับสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ได้เข้ามาเรียนรู้ พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑



● มหกรรมและนิทรรศการพิเศษ

จัดงานมหกรรม “ในหลวงรักเรา” เตือนธันวาคมของทุกปี เพื่อสืบทอดพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑

จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยได้เรียนรู้ความสำคัญของเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงผ่านกิจกรรม หรือเกมวิถีเกษตรไทย และฝึกทักษะด้านต่างๆ ที่เปี่ยมจากฐานการพึ่งตนเองในขนาด

เครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ กระจายอยู่ในทุกภูมิภาคของประเทศไทย เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑ และขับเคลื่อนงานตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทั้งหมดนี้นำไปสู่ องค์การเพื่อสร้างเสริมภูมิปัญญาสังคมเกษตรไทย ให้พัฒนาอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรูปแบบพิพิธภัณฑ์มีชีวิต



การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 09.00-15.00 น.

ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชมพิพิธภัณฑ์ในอาคาร

อาคาร / อัตราค่าเข้าชม (บาท/คน)	คนไทย		foreigner	
	เด็ก	ผู้ใหญ่	child	Adult
พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 5	30	50	50	100
พิพิธภัณฑ์หัตถกรรมพื้นบ้าน อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 3	20	40	50	100
พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 4	20	40	50	100
พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 6	30	50	50	100
พิพิธภัณฑ์ดินแดน อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 7	30	50	50	100
พิพิธภัณฑ์วิถีชีวิต เกษตร	20	30	20	30



การบริการห้องพัก

ห้องประชุม สัมมนา ห้องพัก และอาหาร ตามกลไกธรรมชาติ
สวนป่า สวนน้ำ และพื้นที่นันทนาการ

- ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม ทันสมัย หลากขนาด
- ห้องพักรูปแบบหลากหลาย อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง
พร้อมแอร์คอนดิชั่น ห้องพักรวม 40 ท่าน

บ้านรักธรรมชาติ ๑ หลัง



สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

ตรงข้ามโรงพยาบาลกฤตเวศ ปทุมธานี (นวนคร) ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. 0 2529 2212-10

09 7059 7171 โทรสาร 0 2529 2214 e-mail : information@wisdomking.or.th www.wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkingfan

สมูทตี้บัวบก

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยลดความอ่อนล้าของสมอง



สมูทตี้ฟักข้าว

อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน



สมูทตี้กระเจี๊ยบแดง



อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และกรดซิตริก
ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ขับเสมหะ



สมูทตี้มะขามเปรี้ยว

มีแคลเซียม และวิตามินซีสูง
เป็นยาระบาย ลดความดันโลหิต ขับลม



สมูทตี้มะขามป้อม

อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี3
วิตามินซี ธาตุแคลเซียม
ฟอสฟอรัส และเหล็ก



สมูทตี้ห่มากเม่า

เป็นยาระบาย บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ





สมูทตี้เลวาล

อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี2
แคลเซียม วิตามินบี3 บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ



สมูทตี้มะม่วงหาวมะนาวโห่

อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก
ฟอสฟอรัส แคลเซียม และไฟเบอร์



สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	8
คำนำ	9
เรื่องราวของสมุทตัสมนไพร อร่อยได้ประโยชน์	10
สมุทตัสมนไพร	13
สมุทตัสมนไพร	17
สมุทตัสมนไพร	21
สมุทตัสมนไพร	25
สมุทตัสมนไพร	28
สมุทตัสมนไพร	31
สมุทตัสมนไพร	35
สมุทตัสมนไพร	40
สมุทตัสมนไพร	45

คู่มือสมุทตัสมนไพร อร่อยได้ประโยชน์

ผู้แต่ง	สำเภาว งามชัย (รวบรวมและเรียบเรียง)
บรรณาธิการ	คมสัน หุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์	ISBN 978-616-358-286-7
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2560
พิมพ์ที่	บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4
จัดพิมพ์	สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0 2529 2212-13 โทรสาร 0 2529 2214 www.wisdomking.or.th
ราคา	50 บาท

คำนำผู้จัดพิมพ์

ประเทศไทยของเรา จัดเป็นแหล่งกำเนิดทรัพยากรธรรมชาติที่มีความหลากหลาย และยังคงอยู่ในสภาพที่ค่อนข้างสมบูรณ์ สำหรับผักและผลไม้ของเมืองไทยนั้น ถือได้ว่ามีความหลากหลายทั้งชนิดและสายพันธุ์ ทั้งเป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศของเรา และสายพันธุ์ที่นำเข้ามาเพาะขยายพันธุ์ได้ดีในพื้นที่ของเรา ดังนั้นในหนึ่งปีเมืองไทยจึงมีพืชผักผลไม้รับประทานกันได้ทั้งปี และปัจจุบันบางชนิดยังสามารถหารับประทานกันได้ตลอดทั้งปีอีกด้วย แต่ผักผลไม้พื้นบ้านเริ่มมีการรับประทานน้อยลง ส่งผลทำให้ขาดการส่งเสริมให้นำมาปลูกเพิ่มและขาดการส่งเสริมการรับประทาน ทั้งที่เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารและยาสูง ราคาไม่แพง ไม่ต้องขนส่งไกล ไม่มีสารเคมีปนเปื้อน ที่สำคัญจะช่วยอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชท้องถิ่นไว้ให้ลูกหลานไทยในอนาคต

สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) เล็งเห็นความสำคัญของการนำผลไม้ท้องถิ่นหรือผลไม้พื้นบ้าน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย อีกทั้งผลไม้เหล่านี้ได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าสารเคมีที่อยู่ในผลไม้เหล่านั้นมีสรรพคุณเป็นยากระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ รวมถึงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย จึงนำเสนอเรื่องราวของผลไม้ท้องถิ่นผ่านการทำสมุดทึ่สมุนไพรขึ้นมา เพื่อเชื่อมกับวิถีการดำรงชีวิตของคนรุ่นใหม่ให้ผสมผสานสัมพันธ์กับธรรมชาติของคนรุ่นก่อน เป็นการกินอย่างมีความสุข ให้คงอยู่กับสังคมไทย

ทางผู้จัดพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือองค์ความรู้คู่มือ “สมุดทึ่สมุนไพร อร่อยได้ประโยชน์” เล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และมีคุณค่าต่อการอนุรักษ์ผลไม้ท้องถิ่นให้อยู่คู่กับคนไทยและกับผู้อ่านทุกท่าน

นางจรรูฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการพิพิธภัณฑสถาน

เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

ยุคนี้ทุกคนทราบกันดีว่าการรับประทานผักผลไม้ ถือว่ามีประโยชน์และเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย แต่ด้วยสภาพความเร่งรีบและแข่งขันกับเวลาในการดำเนินชีวิตของผู้คนในเมือง เช่น ชาวออฟฟิศต่าง ๆ จึงทำให้พลาดโอกาสรับสารอาหารจากผักและผลไม้ที่เพียงพอ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เราได้รับสารพิษ สารปนเปื้อน จากอาหารที่เรารับประทาน โดยที่ไม่รู้ตัว เราจึงต้องเลือกผลไม้ที่มีอยู่ตามธรรมชาติและออกตามฤดูกาลในการทำอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว สมุดดีผลไม้สมุนไพรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้รักสุขภาพทุกคน และการทำสมุดดีที่เหมาะสมสำหรับการช่วยผู้ที่ไม่ชอบทานผักหรือผลไม้สด โดยการนำมาปั่นให้เป็นอาหารที่ยังคงโยอาหารที่มีคุณค่าและง่ายต่อการรับประทาน

หนังสือเล่มนี้จึงได้นำเสนอสูตรสำหรับทำสมุดดีสมุนไพรด้วยกันทั้งหมด 9 สูตร ซึ่งเป็นผลไม้ท้องถิ่นที่หาได้ง่ายตามฤดูกาลให้คุณประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและยา ได้แก่ สมุดดีมะม่วง หาวมะนาวโห่ สมุดดีหมากเม่า สมุดดีเสาวรส สมุดดีมะขาม สมุดดีมะตูม สมุดดีกระเจี๊ยบแดง สมุดดีฟักข้าว สมุดดีบัวบก สมุดดีมะขามป้อม ซึ่งสมุนไพรที่เลือกมานี้มีคุณสมบัติทางยาทั้งเหมือนและแตกต่างกัน มีคุณประโยชน์อยู่มากมายจนนับไม่ถ้วน ที่อุดมไปด้วยวิตามิน เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี มีธาตุอาหารต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียมคาร์โบไฮเดรต รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างโพลีฟีนอล แคโรทีนอยด์ คลอโรฟิลล์ เทนิน แอนโทไซยานิน ที่มีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย สามารถบำรุงร่างกายได้อย่างมหาศาล และในปัจจุบันวงการโภชนาการและเภสัชกร ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบกับประสิทธิภาพที่สามารถบำบัดรักษาเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้อย่างอัศจรรย์

ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงได้รวบรวมเรื่องราวของสมุนไพรทั้ง 9 ชนิด ผ่านการนำเสนอในรูปแบบของการทำสมุดดีสมุนไพรอร่อยได้ประโยชน์ เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และร่วมกันดูแลผลไม้ท้องถิ่นที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ที่หลากหลายนี้ไว้ให้กับอนาคตของคนไทย สูตรการทำสมุดดีพร้อมทั้งส่วนประกอบ และวิธีการทำสมุดดี ในหนังสือเล่มนี้ผู้สนใจสามารถพลิกแพลงได้ตามความชอบ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากผลไม้

นอกจากสูตรและวิธีการทำสมุดดี แล้วในเล่มนี้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับสรรพคุณและประโยชน์ สารสำคัญที่มีอยู่ในผลไม้ และวิธีการปลูกดูแลรักษาผลไม้ท้องถิ่นทั้ง 9 ชนิด สำหรับผู้ที่สนใจปลูกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

สำภาว งามเขย
รวบรวมและเรียบเรียง

เรื่องราวของสมูทตี้สมุนไพรร อร่อยได้ประโยชน์

เป็นเรื่องราวที่น่าเสนอการทำ

สมูทตี้สมุนไพรมานอกจากผลไม้

ท้องถิ่น สร้างคุณค่าทาง

อาหารและยา ดื่มเพื่อ

ประโยชน์ของสุขภาพ

สมูทตี้เหมาะสำหรับ

อากาศร้อนๆ หนาวร้อนทำ

สมูทตี้รับประทาน หรือทำ

เป็นอาชีพเสริม หรืออาชีพหลัก

สร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัวได้

สำหรับวิธีการทำนั้นง่าย ๆ เพียงแต่ให้มีผลไม้

ที่ต้องการ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำเชื่อม เครื่องปั่นและอื่น ๆ

ที่เกี่ยวข้อง ก็ช่วยให้สดชื่นและอร่อยได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

สมูทตี้ (smoothie หรือ smoothy) เป็นเครื่องดื่มประเภทปั่นและเพิ่มความหวานจากธรรมชาติที่ทำมาจากผักหรือผลไม้สด เช่น น้ำอ้อย น้ำผึ้ง ในบางครั้งจะเพิ่มโยเกิร์ต นมสด หรือเนยถั่วลิสงลงไปด้วย นอกจากจะใส่ผลไม้ลงไปปั่นแล้ว หลายๆ เมนูของสมูทตี้จะใส่น้ำแข็งบด ปั่นให้ละเอียดเนื้อเนียนเข้ากัน

สมูทตี้กำเนิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา คำว่า "สมูทตี้" ได้รับการบัญญัติเป็นครั้งแรกโดยเมเบล สเตกเนอร์ ในวันที่ 23 มิถุนายน ค.ศ. 1940 ในบทความที่ชื่อ "Let the blender do it for you" ซึ่งตีพิมพ์ในนิวยอร์กเฮรัลด์ทริบูน (New York Herald Tribune) (หน้า 14-15) เธอเขียนว่า "ตัวอย่าง ใส่ นม 1 ออนซ์ ตามด้วยน้ำผลไม้ น้ำมะเขือเทศ หรือน้ำผลไม้อื่น ๆ ที่ต้องการในเครื่องปั่น หรืออาจ จะเพิ่มกล้วย สตอเบอรี่ เชอร์รี่ ผักหั่น และวางเครื่องปั่นบนแท่นปั่น จากนั้นก็เปิดเครื่อง หลังจาก นั้นไม่ถึง 1 นาที จะได้ สมูทตี้กล้วย น้ำหวานผลไม้ หรือเครื่องดื่มค็อกเทลผักดิบ"

ความแตกต่างของน้ำปั่นกับสมูทตี้

การทำผลไม้สมุนไพรรให้เป็นสมูทตี้ (Smoothie) แตกต่างจากน้ำปั่น เพราะทั้งสองอย่างนี้ ใช้อุปกรณ์ในการทำที่เหมือนกัน เพียงแต่ในการทำสมูทตี้ นั้น การเลือกใช้เครื่องปั่นต้องเลือกที่มี



1 สมูทตี้. ออนไลน์ <https://th.wikipedia.org/wiki/สมูทตี้> (สืบค้นวันที่ 1 ส.ค.60)

รอบความเร็วสูง ๆ ที่สามารถปั่นเครื่องตีได้เนียนละเอียดแทบจะเป็นเนื้อครีม และเนื่องจากจะต้องปั่นส่วนผสมทุกชนิดให้ละเอียดจนเนื้อเนียนนุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมที่ช่วยเพิ่มความนุ่มให้เครื่องตีด้วย เช่น นม โยเกิร์ต เพราะเมื่อตีม ปลายล้นจะสัมผัสได้ถึงความละเอียด เนียนนุ่ม อ่อนละมุนของเครื่องตีผ่านสู่ลิ้นคอ ส่วนในการทำน้ปั่นเราจะใช้ระดับความเร็วไม่ต้องสูงเพราะไม่จำเป็นต้องปั่นให้ส่วนผสมละเอียดมาก อาจจะมีเกล็ดน้ำแข็ง ให้เคี้ยวกรูบกรับอยู่ในปากได้บ้าง

หนังสือคู่มือเล่มนี้นำเสนอเรื่องราวของสมูทตี้สมุนไพรมั่นผลไม้ท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางยามาทำให้เป็นเครื่องตีเพื่อสุขภาพ เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบทานผัก ผลไม้สด สมูทตี้สมุนไพรมีหนึ่งในเครื่องตีที่สามารถทำได้ง่ายและมีรสชาติอร่อย รวมไปถึงมีคุณสมบัติในการทำให้ง่ายและจิตใจกระชุ่มกระชวย อันเนื่องมาจากวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ ผลไม้สมุนไพรมั่นท้องถิ่น ทำให้ง่ายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์ คาร์โบไฮเดรต คลอโรฟิลล์ และคุณประโยชน์ที่อยู่ในพืชสมุนไพรมั่นนับไม่ถ้วน ทั้งที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการใด ๆ อันจะก่อให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป นอกจากนี้เป็นประโยชน์ในการฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้น และยังช่วยบรรเทาโรคต่าง ๆ อย่างไข้หวัด อาการไอ รวมไปถึงโรคกระเพาะ และโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ

สมูทตี้สมุนไพรมั่นยังมีสารที่ช่วยในการล้างพิษ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ที่เป็นสารแอนติออกซิเดนท์ในร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคกระเพาะ หัวใจและช่วยชะลอการชราก่อนวัย

การดื่มน้ำสมูทตี้สมุนไพรมั่นที่สร้างขึ้นเองก็จะทำให้สดชื่นได้ดีกว่าไปซื้อจากร้านค้าต่าง ๆ เพราะน้ำผลไม้ที่สร้างขึ้นเอง มีความสดมากกว่า ไม่มีสารเจือปนใด ผ่านกรรมวิธีที่สะอาดปลอดภัย

นอกจากนี้ น้ำสมูทตี้สมุนไพรมั่นยังสามารถถูกส่งผ่านคุณค่าทางอาหารสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว โดยที่ไม่จำเป็นต้องผ่านกระบวนการย่อยเหมือนกับการรับประทานผักและผลไม้ เพราะผักและผลไม้ที่ร่างกายสามารถย่อยได้ช้าและอาจจะไม่มีประสิทธิภาพต่อการดูดซับคุณค่าทางอาหารของร่างกายได้ดีพอ

การดื่มน้ำเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกาย แต่ยังเป็นการช่วยให้ระบบการขับของเสียในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รวมไปถึงช่วยบรรเทาโรคทั่วไปได้ เมื่อนำน้ำสมูทตี้สมุนไพรมั่นที่เราทำขึ้นมาเองเปรียบเทียบกับน้ำผลไม้ที่วางจำหน่ายทั่วไป น้ำสมูทตี้สมุนไพรมั่นจะมีคุณสมบัติที่ช่วยกระตุ้นร่างกายและเป็นเครื่องตีที่มีประโยชน์ที่สุดต่อการเพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้แก่ร่างกาย

คุณประโยชน์ของสมูทตี้สมุนไพรมั่นที่ไม่ควรมองข้าม

น้ำสมูทตี้สมุนไพรมั่นเราทำเอง มีสรรพคุณไม่แพ้เครื่องตีสุขภาพที่มีราคาแพง และมีประโยชน์มากกว่าเครื่องตีที่เรานิยมดื่มกันในปัจจุบัน หากใครอยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น ลองหันมาดื่มเครื่องตีเหล่านี้ แทนน้ำหวานอื่น ๆ ที่ดื่มเป็นประจำ แล้วจะพบว่าคุณประโยชน์ของสมุนไพรมั่นหลากหลายมาก เช่น

●เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุสำคัญๆ มากมาย ที่พบได้ใน ผลไม้ สมุนไพร เมล็ดธัญพืช ใบไม้ เปลือกไม้ มีประโยชน์ในการขับพิษและสิ่งสกปรกที่ตกค้างในร่างกาย ได้อย่างรวดเร็ว เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง มีสารที่ช่วยป้องกันหรือช่วยชะลอการเกิด “ออกซิเดชัน” ซึ่งเป็นตัวทำให้เราแก่เร็ว รื้อร่อยมากขึ้น ป่วยง่าย

●อุดมด้วยเอนไซม์ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบและกระตุ้นปฏิกิริยาทางเคมีต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต่างในร่างกาย

●ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นได้ง่ายแล้วส่งต่อไปยังเซลล์ของร่างกาย ช่วยให้ของเหลวไหลเวียนภายในร่างกายได้อย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ ที่สำคัญมีไฟเบอร์สูงที่ช่วยคงระดับแบคทีเรียในร่างกายให้มีปริมาณที่พอเหมาะ

●เป็นเครื่องดื่มยามเจ็บป่วยของทุกกลุ่มทุกวัย โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยผู้สูงอายุเพราะย่อยง่าย ช่วยให้อาการท้องอืด แน่นท้อง และเหมาะสำหรับคนไข้ผ่าตัดจะสามารถช่วยให้อาการหลังการผ่าตัดฟื้นตัวเร็วขึ้น

●ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายและการเกิดโรคได้หลายโรค อาทิ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคไต โรคตับคอเลสเตอรอล ยับยั้งไม่ให้เซลล์ถูกทำลายที่เป็นสาเหตุของการแก่ก่อนวัย ได้สารอาหารมากกว่าแบบสำเร็จรูปที่มีกระบวนการผลิตต้องผ่านความร้อน การดื่มเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

●ช่วยบำรุงสมอง ช่วยพัฒนาความจำ บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาท ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ได้ เพราะในผลไม้สมุนไพรมีวิตามินหลากหลายชนิด

●ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง เพราะสมุนไพรแต่ละชนิดล้วนมีวิตามินซีและวิตามินอี ซึ่งจะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ผิวเรียบเนียน และดูสุขภาพดี และยังดูแลรูปร่างให้ดี เพราะมีสมุนไพรหลายตัวช่วยลดหรือควบคุมน้ำหนักได้

สิ่งสำคัญของการดื่มสมุนไพรให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ต้องล้างให้สะอาดเช่นเดียวกับการกินผลไม้หรือสมุนไพรสด ไม่ควรดื่มสมุนไพรอย่างเดียวนานๆ ควรสลับเปลี่ยนผลไม้สมุนไพร ก็จะช่วยให้ร่างกายเกิดสภาวะสมดุล ทำให้สุขภาพดีที่สุดในที่สุด

สมุนไพรเป็นได้ทั้งอาหารหลักและอาหารว่าง สูตรที่นำเสนอสามารถพลิกแพลงได้โดยใช้ผลไม้ชนิดหรือผลไม้ที่เราชอบ และการเพิ่มสารให้ความหวาน (ไม่จำเป็น) ถ้ากังวลว่าสมุนไพรที่ทำออกมาแล้วยังหวานไม่พอ สามารถเพิ่มความหวานเพื่อให้สมุนไพรที่ได้มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเพิ่มความหวานจากธรรมชาติแทน เช่น กล้วยสุก น้ำผึ้ง น้ำหวานสกัดจากว่านหางจระเข้ หรือ หญ้าหวาน (พืชที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล)

สมูทตี้กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดง อุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี และ กรดซิตริก มีสรรพคุณเป็นยาช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต แก้กระหาย ขับเสมหะ เป็นพืชล้มลุกอายุปีเดียว นิยมปลูกสำหรับนำดอกมาใช้ประโยชน์หลัก ได้แก่ นำดอกมาต้มเป็นน้ำกระเจี๊ยบ ส่วนอื่นๆ รongลงมา ได้แก่ ใบ และยอดอ่อนนำมาปรุงอาหาร สีของดอกใช้เป็นสีผสมอาหาร และเครื่องดื่ม เป็นต้น

กระเจี๊ยบแดงสามารถทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพได้หลากหลาย เช่น แกงส้มดอกกระเจี๊ยบ ยำดอกกระเจี๊ยบ แยมดอกกระเจี๊ยบ ดอกกระเจี๊ยบแช่อิ่ม กระเจี๊ยบกวน ดอกกระเจี๊ยบแผ่น ซากกระเจี๊ยบแดง น้ำกระเจี๊ยบแดง

สมูทตี้กระเจี๊ยบแดง เป็นอีกเมนูหนึ่งที่สามารถทำเองได้ง่าย ได้คุณค่าทางอาหารสูง สะอาดปลอดภัย

สมูทตี้กระเจี๊ยบแดง



ส่วนประกอบ

กระเจี๊ยบสด	150	กรัม
น้ำเชื่อม	¼	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง
เกลือป่นปลายช้อนชา		

วิธีการทำ

- ล้างทำความสะอาดกระเจี๊ยบ แคะเอาเฉพาะกลีบเลี้ยง นำส่วนผสม กระเจี๊ยบสด น้ำเชื่อม เกลือ น้ำเปล่า ใส่ลงในเครื่องปั่น
- จากนั้นปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียดเทใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟดื่มชื่นใจ



ข้อควรระวังการใช้กระเจี๊ยบ

น้ำกระเจี๊ยบแดง มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ แม้ว่าจะมีความเป็นพิษต่ำมาก แต่ก็ไม่ควรดื่มในปริมาณเข้มข้นและติดต่อกันนานๆ

กระเจี๊ยบแดง

ชื่อภาษาอังกฤษ Roselle, Jamaican sorrel, Roselle, Rozelle, Sorrel, Red sorrel, Kharkade, Karkade, Vinuela, Cabitutu

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* Linn. จัดอยู่ในวงศ์ชบา (MALVACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ผักแก้งเค็ง ส้มแก้งเค็ง ส้มตะเลงเครง (ตาก) ใบส้มม่า (ระนอง) แกงแกง (เชียงใหม่) ส้มปู (แม่ฮ่องสอน) แบลมีซี่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) แต่เพจ่าเหมาะ (กะเหรี่ยงแดง) ปร่างจำนู้ (ปะหล่อง) กระเจี๊ยบ ส้มแก้ง ส้มพอเหมาะ (ภาคเหนือ) ส้มพอดิ (ภาคอีสาน) กระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ภาคกลาง) ส้มพอ ส้มพอเหมาะ เป็นต้น

มีถิ่นกำเนิดในประเทศชูดาน อินเดีย มาเลเซีย และประเทศไทย โดยในประเทศไทยมีแหล่งผลิตที่สำคัญ ได้แก่ จังหวัดลพบุรี สระบุรี อุตรดิตถ์ กาญจนบุรี และฉะเชิงเทรา



ลักษณะของกระเจี๊ยบแดง

- ต้นกระเจี๊ยบแดง จัดเป็นไม้พุ่มมีความสูง 50-180 เซนติเมตร มีอยู่หลายสายพันธุ์ ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด

- ใบกระเจี๊ยบแดง มีใบเป็นใบเดี่ยว ใบมีหลายลักษณะ ออกเรียงสลับตามความสูงของกิ่ง ลักษณะใบมีหลายรูปแบบ เช่น คล้ายรูปฝ่ามือปลายใบคล้ายปลายหอก ใบเว้าลึกหรือเรียบ หรือใบเป็นรูปรีแหลม หรือรูปรียาวแหลม ขอบใบมีจักเป็นฟันเลื่อย

- ดอกกระเจี๊ยบแดง เป็นดอกเดี่ยว ออกดอกตามซอกใบตั้งแต่โคนกิ่งถึงปลายกิ่ง ดอกมีกลีบเลี้ยง ประมาณ 5 กลีบ ฐานดอกบนสุด มีขนาดใหญ่ มีลักษณะอวบหนา มีสีแดงเข้มหุ้มดอก และกลีบรองดอก ที่เป็นกลีบด้านล่างสุด มีขนาดเล็ก 8-12 กลีบ มีสีแดงเข้ม กลีบทั้ง 2 ชนิดนี้ จะติดอยู่กับดอกจนถึงติดผล และผลแก่ ไม่มีร่วง ดอกเมื่อบานจะมีกลีบดอกสีเหลืองหรือสีชมพูอ่อนหรือสีขาวแกมชมพู บริเวณกลางดอกมีสีเข้ม ส่วนของดอกมีสีจางลง เมื่อดอกแก่กลีบดอกจะร่วง ทำให้กลีบรองดอก และกลีบเลี้ยงเจริญขึ้นมาหุ้ม

- ผลกระเจี๊ยบแดง เจริญจากดอก ถูกหุ้มอยู่ด้านในกลีบเลี้ยง ผลเป็นรูปรีมีปลายแหลม ขนหยาบๆ มีความยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีงอัยสั้นๆ มีขนสีเหลืองปกคลุม ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่จะแห้งแตกเป็น 5 แฉก ในผลมีเมล็ดสีน้ำตาล ลักษณะคล้ายรูปไตอยู่จำนวนมาก ประมาณ 30-35 เมล็ดต่อผล รอบผลมีกลีบเลี้ยงหนาสีแดงฉ่ำน้ำหุ้มอยู่ เรียกส่วนนี้ว่ากลีบกระเจี๊ยบหรือกลีบรองดอก (Calyx) หรือที่คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นดอกกระเจี๊ยบ

รสและสรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

ยอดและใบ รสเปรี้ยว เป็นยาบำรุงธาตุ ทำให้เลือดไหลเวียนดี ยาระบาย ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร หรือต้มชะล้างบาดแผล หรือนำใบมาโขลกละเอียดประคบฝี

กลีบเลี้ยง รสเปรี้ยว ขับน้ำในไต ขับในทางเดินปัสสาวะ ขับเมือกมันจากลำไส้ แก้เสมหะ ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ไอ แก้กระหายน้ำ ละลายไขมันในเลือด

ผล รสจืด ลดไขมันในเส้นเลือด รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้กระหายน้ำ บำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย

เมล็ด รสเมา บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อาการทางเดินปัสสาวะอักเสบ ขับน้ำดี ลดไขมันในเส้นเลือด ขับเหงื่อ

ทั้งห้า (ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล) รสเปรี้ยว เป็นยาขับเมือกมันในลำไส้ แก้อาการตัวจืดสารเคมี ในดอกกระเจี๊ยบมีกรดอินทรีย์ เช่น กรดแอสคอร์บิก กรดซิตริก กรดมาลิก กรดทาร์ทาริก ทำให้กระเจี๊ยบมีรสเปรี้ยว และมีสารฮิปีสซิทีน ฮิปีสซิน กรดโปรโตแคเทอจิก มีสารสีแดงจำพวกแอนโทไซยานิน กลีบเลี้ยงของดอกหรือกลีบที่เหลืองที่ผล ใช้น้ำยาลดไขมันในเส้นเลือดและช่วยลดน้ำหนัก โดยมีการทดลองกับกระต่ายที่มีไขมันสูง พบว่าระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และระดับไขมันเลว (LDL) ลดลง และมีปริมาณของไขมันชนิดดี (HDL) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความรุนแรงของการอุดตันหลอดเลือดแดงใหญ่จากหัวใจก็น้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับสารสกัดกระเจี๊ยบแดง (ผลเมล็ด น้ำกระเจี๊ยบแดง) ดอกกระเจี๊ยบแดงช่วยลดไขมันในเส้นเลือด (สุนทรี สิงหนุตตรา, 2535)¹

คุณค่าทางอาหารของกระเจี๊ยบแดง 100 กรัม²

ความชื้น (Moisture)	(%) 86.60		
พลังงาน (Total energy)	60.00 แคลอรี	เหล็ก (Iron)	1.00 มิลลิกรัม
ไขมัน (Total fat)	0.30 กรัม	วิตามิน บี1 (Vitamin B1)	0.01 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต (Total carbohydrate)		วิตามิน บี2 (Vitamin B2)	0.24 มิลลิกรัม
	9.40 กรัม	ไนอะซิน (Niacin) (mg)	1.80 มิลลิกรัม
โปรตีน (Protein)	1.40 กรัม	วิตามิน ซี (Vitamin C)	44 มิลลิกรัม
เส้นใย (Crude fiber)	1.30 กรัม	วิตามิน เอ (Vitamin A)	10,833.00 IU
แคลเซียม (Calcium)	151.00 มิลลิกรัม		
ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	59.00 มิลลิกรัม		

¹สุนทรี สิงหนุตตรา, 2535 กล่าวถึงสารสำคัญที่พบในกลีบเลี้ยง และกลีบรองดอกที่เพิ่มเติมจากที่กล่าวข้างต้น

1. กลุ่มแอนโทไซยานินที่เป็นสารฟลาโวนอยด์ ได้แก่ เดลฟิnidin (delphinidin) 8.16 กรัม/กิโลกรัม ประกอบด้วยสารที่พบมากคือ เดลฟิnidin-3-แซมบูไบโอไซด์ (delphinidin-3-sambubioside) รองลงมา คือ เดลฟิnidin-3-กลูโคไซด์ (delphinidin-3-glucoside) และไซยานิดิน (cyanidin) 18 กรัม/กิโลกรัม เป็นรงควัตถุที่ทำให้เกิดสีม่วงแดงในกระเจี๊ยบแดง

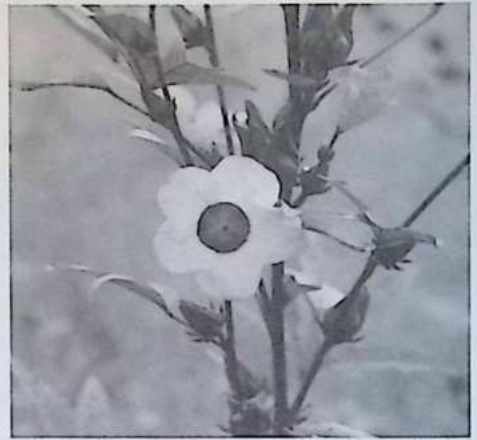
2. กรดอินทรีย์ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ กรดซิตริก (citric), กรดฮิปีสซิค (hibiscic) และ

3. แร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่ สังกะสี (zinc), แมกนีเซียม (magnesium) นอกจากนั้น ยังพบสารอื่น ๆ ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส (galactose), ฮิปีสเคทิน (hibiscetin), กรดมูโคพอลิแซ็กคาไรด์ (mucopolysaccharide acid), เพกติน (pectin), กรดโปรโตแคเทอจิก (protocatechuic acid), พอลิแซ็กคาไรด์ (polysaccharide), เควอซีทิน (quercetin), เอสคูเลทิน (esculetin)

²แอลัม มาสุวรรณ และคณะ, 2545 กระเจี๊ยบแดงสมุนไพร. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เวียนรู้การปลูกกระเจี๊ยบ

กระเจี๊ยบเป็นพืชที่ชอบอากาศร้อน ทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี ไม่ชอบน้ำท่วมขัง พันธุ์ที่ปลูกมีหลากหลายกว่า 29 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ชูดาน พันธุ์เอส-2760 (ให้กลีบเลี้ยงค่อนข้างบาง) และพันธุ์ราซิด (ให้กลีบเลี้ยงค่อนข้างใหญ่ หนา) เป็นต้น นิยมปลูกในช่วงต้นฤดูฝน มีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 120 วัน กระเจี๊ยบแดงสดที่ 8-10 กิโลกรัม เมื่อตากแห้งจะได้กระเจี๊ยบแห้งประมาณ 1 กิโลกรัม



ภาพจาก www.gardeningknowhow.com

การปลูกกระเจี๊ยบแดงนิยมปลูกด้วยการเพาะเมล็ดเท่านั้น ปลูกได้ทุกฤดู แต่นิยมปลูกมากในช่วงต้นฤดูฝนจนถึงปลายฝน โดยมีขั้นตอนการปลูกและดูแลดังนี้

1. การเตรียมดิน จำเป็นต้องเตรียมดินด้วยการไถพรวน และกำจัดวัชพืชก่อน 1-2 ครั้ง ไถแต่ละครั้งควรตากดิน 3-7 วัน ก่อนปลูก การไถครั้งสุดท้ายก่อนปลูก อาจหว่านโรยด้วยมูลสัตว์รองพื้น ทั้งนี้อาจปลูกแบบยกร่องหรือไม่ต้องยกร่องก็ได้ แต่หากปลูกในฤดูฝนควรไถยกร่องจะเป็นการดีที่สุด เพื่อป้องกันน้ำท่วมได้ ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 80-100 เซนติเมตร

2. การปลูก ใช้วิธีการหว่านเมล็ดหรือหยอดเมล็ด

การหว่านเมล็ดจะต้องหว่านให้เมล็ดตกห่างกัน ในระยะประมาณ 80-100 เซนติเมตรต่อต้น การหยอดเมล็ดมักใช้กับแปลงที่ยกร่อง ระยะห่างระหว่างแถว และระหว่างหลุมประมาณ 80-100 เซนติเมตร

3. การดูแล เนื่องจากกระเจี๊ยบเป็นพืชไร่ ที่ไม่ต้องการน้ำมาก ดังนั้นมักจะปล่อยให้เติบโตโดยอาศัยน้ำจากฝนเท่านั้น

● ในระยะ 1-3 เดือนแรก จำเป็นต้องหมั่นกำจัดวัชพืชเป็นพิเศษ เพราะการปลูกในช่วงฤดูฝนหญ้าจะเติบโตเร็วมาก

● เนื่องจากดอกกระเจี๊ยบจะออกดอกไม่พร้อมกัน มีการทยอยออกตามความสูงของกิ่งจนถึงปลายกิ่ง ดังนั้น เมื่อกิ่งโตยาวเต็มที่แล้ว และดอกบริเวณปลายกิ่งแทงออกแล้วจะทำการเด็ดยอดในแต่ละกิ่งทิ้ง เพื่อให้กระเจี๊ยบเติบโตเฉพาะส่วนดอกได้ดี

4. การเก็บผลกระเจี๊ยบ

● การเก็บดอกกระเจี๊ยบ สามารถเก็บได้ทั้งในระยะดอกตูมหรือหลังจากดอกบาน และร่วงแล้ว ดอกกระเจี๊ยบในระยะดอกตูมจะให้รสเปรี้ยวน้อยกว่าระยะติดเมล็ดหลังดอกบาน

● การเก็บดอกกระเจี๊ยบจะไม่สามารถเก็บในระยะเดียวกันได้พร้อมกันหมด เนื่องจากแต่ละดอกในกิ่งมีอายุไม่พร้อมกัน ดังนั้น ระยะแรกจะเก็บดอกจากโคนกิ่งก่อน

สมูทตีบัวบก

บัวบกมีประโยชน์มากมาย เพื่อสุขภาพ และความงาม เป็นพืชอีกชนิดที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยคลายความอ่อนล้าของสมอง เป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นสามารถขับพิษร้อน การอักเสบทั้งหลายเหมาะสำหรับผู้ที่มิธาตุไฟสูง ไม่พิจารณาเพียงสรรพคุณของบัวบกเท่านั้น ต้องพิจารณาสภาพพื้นฐานของร่างกายเป็นสำคัญ คนที่มีภาวะเย็นพร่อง ร่างกายซีดขาว ท้องอืด ไม่เหมาะกับบัวบก

เมนูจากบัวบกทำได้ทั้งอาหารคาวและหวาน เช่น ยำใบบัวบกกับปลาทูทอด แกงใบบัวบก น้ำบัวบก คุณก็บัวบก น้ำมันบัวบก ไข่เจียวบัวบก ใช้เป็นผักเคียง ลาบ ส้มตำ ผัดไทย ผักจิ้ม

สมูทตีใบบัวบก

ส่วนประกอบ

ใบบัวบกหั่น	1	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	20	มิลลิลิตร
น้ำเชื่อม	30	มิลลิลิตร
น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือปลายช้อนชา		

วิธีการทำ

1. นำใบบัวบกมาคั้นด้วยน้ำต้มสุกอุ่น แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางแล้วพักไว้
2. เตรียมเครื่องปั่นใส่น้ำแข็ง ตามด้วยน้ำใบบัวบก น้ำเชื่อม น้ำมะนาว น้ำผึ้งและเกลือ หรือปรุงรสตามชอบ
3. ปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียด เทใส่แก้วจัดให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ



บัวบก

ชื่อภาษาอังกฤษ Asiatic Pennywort, Goto kola

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urb. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ชื่อพื้นเมือง ภาคกลาง และทั่วไป บัวบก ภาคเหนือ ผักหนอก จำปาเครือ กะบังนอก เอชาเดาะ (แม่ฮ่องสอน) ปะหนะเอชาเดาะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ภาคอีสาน ผักหนอก ผักแว่น แว่นโคก ภาคใต้ ผักแว่น
จีน : เตียนก่าเซ่ ชุมคัก



ลักษณะสำคัญของบัวบก

● บัวบกเป็นพืชล้มลุก ขึ้นรวมกันเป็นกอติด ๆ กัน และเลื้อยไปตามพื้นดิน เรียกว่า “ไหล” มีใบและรากออกตามข้อของไหล

● ใบมีลักษณะเป็นใบเดี่ยว มีรูปร่างค่อนข้างกลม คล้ายไต ขอบใบหยัก มีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ ซึ่งอยู่ติดกับก้านซึ่งยาวแตกออกมาจากไหล ผิวด้านบนเรียบ ด้านล่างมีขนสั้น ๆ

● ดอกเป็นช่อคล้ายร่ม ออกดอกครั้งละ 2-3 ช่อ กลีบดอกมีสีม่วงเข้ม มี 5 กลีบ สำหรับผลมีเปลือกแข็งยาว 2-2.5 มิลลิเมตร มีสีเขียว หรือสีม่วง

สรรพคุณทางยา

การนำบัวบกมาใช้เป็นยา ควรเลือกเฉพาะใบที่สมบูรณ์ สามารถใช้ทุกส่วนมาใช้เป็นยาได้ การรวบรวมเรื่องราวสมุนไพรของสุนทรี สิงหนุตตรา¹ ซึ่งเพื่อใช้ประโยชน์ในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พบว่าบัวบกมีสรรพคุณทางยา มีข้อเสนอแนะในการใช้บัวบกให้ได้ประโยชน์สูงสุด ดังนี้

● ใบ ทำยาทาแก้แผลโรคเรื้อน

● ทั้งต้นสด เป็นย่ำบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือมีการชอกช้ำจากการกระแทก แก้กษัยกัฏ ปวดศีรษะข้างเดียว ขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ เป็นยาห้ามเลือด ส่าแผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ช้ำใน

● เมล็ด แก้บิด แก้ไข้ ปวดศีรษะ

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ใช้เป็นยาแก้ปวดศีรษะข้างเดียว ใช้ทั้งต้นสดไม่จำกัด รับประทาน หรือคั้นน้ำจากต้นสดรับประทาน ควรรับประทานติดต่อกัน 2-3 วัน

2. ใช้เป็นยาแก้เจ็บคอ ใช้ทั้งต้นสด 10-20 กรัม หรือ 1 กำมือ ตำคั้นน้ำเติมน้ำส้มสายชู 1-3 ช้อนแกง จิบบ่อย ๆ

3. เป็นยาลดความดันโลหิตสูง ใช้ทั้งต้นสด 30-40 กรัม คั้นน้ำจากต้นสด เติมน้ำตาลเล็กน้อย รับประทาน 5-7 วัน

¹สุนทรี สิงหนุตตรา. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด * Available : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_03_4.htm (สืบค้น 15 ส.ค. 60)

4. ยาแก้ชาใน (พลัดตกหกล้ม) ใช้ต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มน้ำ เดมน้ำตาลเล็กน้อย ต้ม 1 ครั้ง รับประทานติดต่อกัน 5-6 วัน

5. เป็นยาถอนพิษรักษาแผลน้ำร้อนลวก ใช้ทั้งต้นสด 2-3 ต้น ล้างให้สะอาด ต้มให้ละเอียดพอกแผลไฟไหม้ ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน

6. เป็นยาห้ามเลือด ไล่แผลสด ใช้ใบสด 20-30 ใบ ล้างให้สะอาด ตำพอกแผลสด ช่วยห้ามเลือดและรักษาแผลให้หายเร็ว

สารสำคัญที่พบ²

สาร Asiaticoside ช่วยป้องกันเซลล์ประสาท แต่ก็ยังเป็นพิษต่อเซลล์ประสาทเช่นกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของ asiaticoside และระยะเวลาที่เซลล์สัมผัสเสริมสร้างความจำ ในภาวะเสื่อมของสติปัญญาบางรูปแบบที่ได้จากคุณสมบัติ Asiaticoside เป็นสารต้าน oxidation เร่งการสลายแผล ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ

สาร Asiatic acid และ Derivatives รักษาโรคสมองเสื่อม เพิ่มการเรียนรู้ และปกป้องเซลล์ประสาทจาก oxidative damage ที่เกิดจาก glutamate มีคุณสมบัติที่อาจใช้รักษาโรคเมเร็งผิวหนังได้ โดยพบว่า asiatic acid ทำให้ความสามารถในการอยู่รอดของเซลล์เมเร็งผิวหนังของคนลดลง

สาร Pectin มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

บวบก 100 กรัม จะให้พลังงานต่อร่างกาย ประมาณ 44 กิโลแคลอรี ซึ่งประกอบด้วยส่วนประกอบดังนี้³

น้ำ	86.0	กรัม	เหล็ก	3.9	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.1	กรัม	วิตามิน เอ	10.962	IU
โปรตีน	1.8	กรัม	วิตามินบี 1	0.24	มิลลิกรัม
ไขมัน	0.9	กรัม	วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
เส้นใย	2.6	กรัม	ไนอาซีน	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	146	มิลลิกรัม	วิตามินซี	4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	130	มิลลิกรัม			

เรียนรู้วิธีการปลูกดูแลรักษาบวบก

บวบกเป็นพืชล้มลุกมีอายุหลายปี เจริญเติบโตได้ดีที่อุณหภูมิ 25-30 องศาเซลเซียส ไม่ชอบแสงแดดจัด ชอบดินร่วนปนทราย มีความชุ่มชื้นมาก มีอินทรีย์วัตถุอุดมสมบูรณ์ มีการระบายน้ำที่ดี

1. การเตรียมการก่อนปลูก

●การเตรียมดิน โดยกร่อนเพื่อตากดินทิ้งไว้ 15 วัน ไถพรวนดินให้ร่วนซุย ยกร่องเป็นแปลงปลูกกว้าง 3 เมตร ระหว่างแปลงปลูกจัดเป็นร่องน้ำหรือทางเดินกว้าง 50 เซนติเมตร ลึก 15 เซนติเมตร เพื่อให้มีการระบายน้ำได้ดี เมื่อทำแปลงเสร็จให้ใส่อินทรีย์วัตถุหว่านลงบนแปลงให้ทั่ว แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

²อ้างใน ธัญญรัตน์ ทวีนุต. 2550. คุณภาพทางกายภาพและเคมีของเครื่องดื่มบวบกผงที่เตรียมโดยวิธี-การทำแห้งแบบแช่เยือกแข็ง. และ จันทพรทองเอกแก้ว. 2556. บวบก : สมุนไพรมากคุณประโยชน์และ นันทวัน บุญยะประภัศร และอรนุช โชคชัยเจริญพร.2547. สมุนไพรไม้พื้นบ้าน(2).

³กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2544. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.

●การเตรียมพันธุ์ การปลูกบัวบกแต่เดิมใช้วิธีปลูกด้วยเมล็ด โดยนำมาเพาะในกระบะ เมื่อต้นกล้าแข็งแรงหรือมีอายุ 15-25 วัน จึงย้ายกล้าลงปลูกในแปลง ทำการดูแลรักษา ใส่ปุ๋ย ให้น้ำ ต่อมาได้พัฒนาเป็นการปลูก โดยใช้ไหลหรือ ลำต้นของบัวบกที่แตกจากต้นแม่ โดยทำการขุดไหลหรือลำต้นนั้นให้ติดดิน จากนั้นนำดินมาพอกที่รากให้เป็นก้อนแล้วเก็บพักไว้ในที่ร่ม แล้วพรมน้ำเล็กน้อย เก็บไว้อย่างน้อย 1 วัน พอวันที่ 2 สามารถจะนำแขนงนั้นไปปลูก

2. การปลูก ขุดหลุมลึก 3-4 เซนติเมตร ปลูกหลุมละ 1 ต้น ให้มีระยะห่างระหว่างต้นและระยะระหว่างแถว 15x15 เซนติเมตร สามารถลงกระบะปลูกผักก็ได้ หรือหาใครมีพื้นที่ปลูกเป็นจำนวนมากสามารถปลูกเพื่อสร้างรายได้ได้โดยพื้นที่ 1 ไร่ สามารถปลูกบัวบกได้มากถึง 70,000-72,000 ต้น เมื่อปลูกเสร็จแล้ว รดน้ำให้ชุ่ม

3. การดูแลรักษา

●การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยธรรมชาติ ได้แก่ ขี้วัว ควาย หมู เป็ด ไก่ ฯลฯ ปุ๋ยคอกช่วยปรับปรุงดินให้โปร่ง และร่วนซุย แต่ปุ๋ยคอกมีปริมาณธาตุอาหาร ไนโตรเจน ฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง ดังนั้นจะต้องให้ธาตุไนโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีอยู่ในกากถั่วเหลือง กากเมล็ดถั่วลิสงเพื่อให้แตกใบมากขึ้น ต้องให้ปุ๋ยอย่างน้อยทุก 15 วัน

●การให้น้ำ ระบบมินิสปริงเกอร์ เปิดให้น้ำทุกวันเช้าและเย็น ช่วงละ 10-15 นาที หากเป็นการใช้สายยางเดินฉีดน้ำให้รดจนกว่าจะชุ่ม

4. การป้องกันกำจัดศัตรูพืช การปลูกบัวบกจำนวนมาก โอกาสที่จะเกิดโรคโคนเน่ารากเน่า ดังนั้นควรใช้เชื้อไตรโคเดอร์มาฆ่าในแปลงปลูกก่อน อีกโรคหนึ่งที่พบคือ หนอนกินใบ ถ้าพบจำนวนไม่มากสามารถเก็บไปทำลายทิ้งได้ หรือถ้าหากพบจำนวนมาก สามารถใช้สารสกัดจากสะเดาฉีดพ่นช่วงเย็นทุก 3 วัน

5. การปฏิบัติก่อนและหลังการเก็บเกี่ยว เมื่อเก็บต้นเถาบัวบกให้นำมาล้างน้ำทำความสะอาด เก็บใบเหลืองเศษวัชพืชอื่น ๆ ออก จากนั้นให้ใช้มีดบางตัดบริเวณโคนต้นให้ได้ความยาวประมาณ 1 คืบ นับจากปลายใบลงมา นำต้นเถาบัวบกออกมาล้างน้ำ ผึ่งให้แห้งห้ามตากแดดจัดเพราะจะทำให้คุณค่าและสรรพคุณบัวบกลดลง

ข้อควรระวังในการรับประทานบัวบก*

การรับประทานใบบัวบกคุณควรพิจารณาพื้นฐานของร่างกาย อย่างมองแต่สรรพคุณเพียงอย่างเดียว

●บัวบกไม่เหมาะกับคนที่มีภาวะเย็นพร่อง หรือชื้นหนาว ท้องอืดบอຍ ๆ ไม่ควรรับประทานบัวบกในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้ธาตุในร่างกายเสียสมดุลได้ เพราะเป็นยาเย็นจัด

●การดื่มน้ำบัวบกติดต่อกันทุกวัน ให้ดื่มแค่วันละประมาณ 50 มิลลิลิตร

●การกินเพื่อเป็นยารักษาต้องกินตามขนาด ถ้ากินใบบัวบกสด ๆ ในปริมาณน้อย เช่น วันละ 2-3 ใบ ทุกวันก็ไม่เป็นอะไร หรือจะกินน้ำคั้นบัวบกแก้ร้อนในหรือร้อนใน ติดต่อกัน 1 สัปดาห์สามารถทำได้

●ถ้ากินเป็นผักจิ้มครั้งละ 10-20 ใบต่อสัปดาห์ไม่ถึงว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ถ้ากินติดต่อกัน 10 วันอาจจะเป็นพิษต่อร่างกายได้

*นิตดา หนองวิวัฒน์. บัวบก อาหารบำรุงสมอง. ศรีวิ. ปีที่ 18 ฉบับที่ 212 เดือนกุมภาพันธ์ 2555 หน้า 18-26



สมูทตี้มะตูม

มะตูม เป็นผลไม้ป่ามากคุณค่าสารอาหาร แก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุ แก้อลมจุกเสียด ช่วยย่อยอาหาร มะตูม เป็นสมุนไพรที่ค่อนข้างหายากในปัจจุบัน เนื่องจากลำต้น มีขนาดใหญ่ ออกผลข้างกิ่งไม่นิยมปลูก แต่ยัง พบได้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะตามหัวไร่ปลายนาและตามป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ ทั้งในภาคเหนือ อีสาน ตะวันออก และภาคอื่นๆ ผลผลิตพันธุ์ของมะตูมที่เห็นตามท้องตลาด จะเป็นมะตูมตากแห้งที่ใช้สำหรับต้มน้ำดื่ม ส่วนผลผลิตพันธุ์อื่น ได้แก่ มะตูมเชื่อม และน้ำมะตูม เป็นต้น

เมนูอาหารจากมะตูม รับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง น้ำจากผลเมื่อนำไปกรองและเติมน้ำตาลจะได้เครื่องดื่มคล้ายน้ำมะนาว และยังใช้ในการทำเครื่องดื่มที่ได้จากการนำเนื้อผลมะตูมไปผสมกับมะขาม ใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสลัด

สมูทตี้มะตูม

ส่วนประกอบ

น้ำมะตูม	150	มิลลิลิตร
น้ำผึ้ง	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	20	มิลลิลิตร
เกลือปละลายข้นชา		

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำมะตูมโดยใช้เนื้อมะตูมตากแห้ง 10 ชิ้น เติมน้ำต้มจนเดือด ทิ้งไว้ให้เย็น
2. เตรียมเครื่องปั่นใส่น้ำแข็ง ตามด้วยน้ำมะตูม น้ำเชื่อม น้ำผึ้งและเกลือ ปั่นให้เข้ากันจนได้ เนื้อเนียนละเอียด ใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

มะตูม

ชื่อภาษาอังกฤษ Bengal Quince, Bael, Bael fruit, Elephant's Apple)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aegle marmelos* Correa จัดอยู่ในวงศ์ : Rutaceae

ชื่อท้องถิ่น มะปิ่น (เหนือ) กะทันตาเถร ตูม ตุ่มตั่ง ตุ่มเต้ง (ใต้) มะตูม (กลาง, ใต้) บัวตูม หมากตูม (อีสาน) พะเนียว (เขมร)
มีถิ่นกำเนิด : ทวีปเอเชีย อาทิ อินเดีย จีนตอนใต้ บังคลาเทศ ไทย พม่า ลาว และอินโดนีเซีย



ภาพจาก www.wikimedia.org

พันธุ์มะตูมที่พบในไทย ได้แก่

- มะตูมไข่ มีลักษณะเด่น คือ ผลมีรูปทรงไข่ขนาดเล็ก ผลคล้ายลูกมะขวิด เปลือกบาง
- มะตูมนิ่ม มีลักษณะเด่น คือ ผลมีรูปทรงไข่ ผลสุกจะมีเปลือกอ่อนนิ่ม เมื่อใช้นิ้วบีบ เปลือกผลจะยุบตัวนุ่มได้ง่าย
- มะตูมท้องถิ่น หรือ มะตูมธรรมดา เป็นพันธุ์มะตูมที่พบมากที่สุด มีลักษณะเด่น คือ ผลมีขนาดใหญ่ ผลกลมยาว เปลือกผลแข็งมาก ผลสุกเนื้อสีเหลืองหรือสีเหลืองอมส้ม และส่งกลิ่นหอม

ลักษณะของต้นมะตูม

● ลำต้น มะตูมเป็นยืนไม้ต้น เนื้อแข็ง และผลัดใบ สูง 15-25 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 25-50 เซนติเมตร มีหนามแหลมตามกิ่งย่อย เป็นทั้งหนามคู่หรือหนามเดี่ยว เปลือกต้นค่อนข้างหนา ผิวเปลือกเรียบ มีสีเทาหรือสีน้ำตาล มีหนามขึ้นตามกิ่งและลำต้น หนามแข็งยาวประมาณ 2-3.5 เซนติเมตร

● ใบมะตูมมีกลิ่นหอม ก้านใบยาว 3-5 เซนติเมตร ประกอบด้วยใบย่อย 3 ใบมีลักษณะเป็นรูปไข่ ใบย่อยตรงกลางมีขนาดใหญ่สุด กว้าง 3.0-6.0 เซนติเมตร ยาว 4.0-12.0 เซนติเมตร ซึ่งใหญ่กว่าใบด้านข้างทั้งสองใบ ที่กว้าง 2.5-5.0 เซนติเมตร ยาว 3.0-10.0 เซนติเมตร ใบมีรูปทรงรูปไข่หรือรูปหอก ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ปลายใบแหลม แผ่นใบเรียบ แผ่นใบด้านบนมีสีเขียว ค่อนข้างเป็นมัน แผ่นใบด้านล่างมีสีจางกว่า หากนำใบส่องไฟแดดจะมองเห็นมีต่อมน้ำมันเป็นจุด ๆ

● ดอก มะตูมออกดอกเป็นช่อ ออกตรงปลายกิ่งหรือช่อใบ ดอกย่อยสีขาวหรือขาวปนเขียว มีกลิ่นหอมไกล ออกดอกเพียงครั้งเดียวใน 1 ปี คือ เริ่มแทงดอกในช่วงพฤษภาคม-มิถุนายน ก่อนแทงดอก ต้นมะตูมจะผลิใบร่วงจนหมด หลังจากนั้นค่อยแทงใบอ่อน และช่อดอกออกมา ลักษณะดอกจะมีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 4-5 กลีบ เป็นดอกที่มีทั้งดอกเพศเมียและเพศผู้ในดอกเดียวกัน ดอกจะมีขนาดเล็ก กลีบดอกมีสีเขียวอมขาว ขนาด 0.6-1.0 เซนติเมตร มีลักษณะเป็นแฉก 5 กลีบ ถัดมาเป็นเกสรตัวผู้จำนวนมาก และรังไข่ มีอับละอองเรณูสีขาว 35-45 อัน

● ผลมะตูมมีลักษณะเป็นผลกลมรีหรือรูปไข่ มีเปลือกเรียบ เป็นมัน เปลือกหนา และแข็ง ผลอ่อนจะมีสีเขียว สามารถทานได้ง่าย เนื้อไม่มีเมล็ด และมีรสฝาด เมื่อปอกเปลือกทิ้งไว้ เนื้อจะเปลี่ยนเป็น

สีน้ำตาล เมื่อผลสุกจะมีสีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกเต็มที่จะมีสีเหลือง เนื้อในมีสีเหลืองหรือส้มอมเหลือง เนื้อเป็นเม็ดทราย เนื้อนุ่มเหลว ส่งกลิ่นหอมแรง เม็ดในมียางมีเมล็ดจำนวนมากเรียงเป็นวงกลมรอบแกน ผล

รสและสรรพคุณของมะตูม

● ยอดอ่อน ใบอ่อน รสฝาดนำมารับประทานสดเป็นผัก ช่วยขับลมในกระเพาะอาหารช่วยฆ่าเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหาร และลดอาการท้องเสีย บรรเทาหลอดลมอักเสบ แก้อาการไข้หวัด ใบอ่อนนำมาบดผสมน้ำ ใช้พอกรักษาตาอักเสบ บรรเทาอาการตาบวม ทั้งนี้คนทั่วไปนำไปใช้ในพิธีมงคลต่าง ๆ

● ผลอ่อน รสฝาดร้อนปรา่ขึ้น ฝานบาง ๆ สดหรือแห้ง ชงน้ำรับประทานแก้ท้องเสีย แก้บิด แก้อาการกระเพาะอาหาร ฝาดสมาน เจริญอาหาร เป็นยารักษา แก้ธาตุพิการ ขับผายลม บำรุงกำลัง และรักษาโรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก ช่วยระบบขับถ่าย ใช้เป็นยาระบาย แก้อาการเสียดแน่นท้อง

● ผลแก่ที่ยังไม่สุก รสฝาดหวาน แก้บิด แก้เสมหะ แก้ลม บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ผลแก่สุกทุบให้เปลือกแตกต้มทั้งลูกกับน้ำตาลแดง เป็นยาระบายท้อง เหมาะกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ท้องผูกเป็นประจำ ช่วยขับผายลม แก้อาการในกระเพาะอาหาร แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด แก้บิดเรื้อรัง บำรุงไฟธาตุ แก้โรคไฟธาตุอ่อน แก้อาการแน่นท้อง ช่วยย่อยอาหาร

● ผลสุก รสหวานเย็น เป็นยาระบาย ช่วยย่อยอาหาร บำรุงไฟธาตุ ขับลมและแก้ลมในท้อง แก้มูกเลือด รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย ใช้เป็นยาระบาย แก้อาการเสียดแน่นท้อง เพิ่มระดับอินซูลิน (insulin) ด้านเชื้อแบคทีเรีย ลดอาการท้องร่วงท้องเสีย ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ ช่วยขับพยาธิ

● เปลือก รากและลำต้น แก้หิด แก้ไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้

● มะตูมทั้ง 5 ส่วน (ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล) รสฝาดปรา่เข้าขึ้น ใช้แก้ปวดศีรษะ ตาลาย เจริญอาหาร ลดความดันโลหิตสูง

สารสำคัญที่พบในมะตูม

จากการศึกษาของสุนทรีย์ สิงหนุตรา พบว่ามะตูมมีสารที่สำคัญและมีประโยชน์มากมาย¹

● เนื้อผล และเมือกเมล็ดมะตูม mucilage (มิวสิเลจ) หรือยาน้ำเมือก pectin (แพคติน) หรือสารประสานที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ Tannin (แทนนิน) เป็นสารที่ให้รสฝาด Arginine (อาร์จินีน) เป็นกรดอะมิโนที่มีความสำคัญต่อป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ Coumarins (คูมารินส์) และ Volatile oil ทำให้มีกลิ่นหอม

● ใบมะตูม algalinine coumarin สารที่ให้กลิ่นหอม (Volatile oil) Z-linalooloxide มากกว่า 33% และ น้ำมันหอมระเหยชนิดอื่น ๆ นอกจากนั้น ยังพบกรดอะมิโนมากกว่า 17 ชนิด โดยกรดที่พบมาก คือ กรดแอสพาทิก พบมากถึง 32%

¹สุนทรีย์ สิงหนุตรา. 2536. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์

ในมะตูมผลสุกปริมาณ 100 กรัมพบว่ามะตูมมีคุณค่าทางโภชนาการดังนี้²

น้ำ	61.4	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	1.3	มิลลิกรัม
เถ้า	1.7	กรัม	วิตามินบีสอง	1.19	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.7	กรัม	ไนอะซิน	1.1	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.8	กรัม	แคลเซียม	85	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.9	กรัม	ฟอสฟอรัส	50	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	92	มิลลิกรัม	เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม

การปลูกและขยายพันธุ์

ต้นมะตูมจัดเป็นไม้ป่าพุ่มขนาดใหญ่ ลำต้นสูง 15-25 เมตร ลำต้นแตกกิ่งในช่วงสูง และแตกกิ่งมาก เรือนยอดโปร่ง ขึ้นตามป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง ถ้าปลูกด้วยเมล็ดแล้วใช้เวลาประมาณ 4-5 ปี จึงจะออกดอกออกผล เป็นไม้ที่สามารถเติบโตได้ในดินทุกชนิด ไม่ชอบดินแน่นชื้น และมีน้ำท่วมขัง การขยายพันธุ์มะตูม สามารถทำได้ด้วยการเพาะเมล็ด เสียบยอด และตอนกิ่ง

การปลูกมะตูมด้วยการเพาะเมล็ด

1) การเพาะเมล็ดการเลือกผลมะตูมที่สุกเต็มที่ ซึ่งจะมีสีเหลืองเข้มที่ร่วงจากต้น นำมาผ่าและแกะเอาเมล็ดที่อยู่ข้างในผลออก มะตูม 1 ลูกจะมีเมล็ด จำนวน 40-60 เมล็ด/ลูก จากนั้นนำเมล็ดมาล้างน้ำให้สะอาด และตากแห้งไว้ประมาณ 2-3 วัน

2) นำเมล็ดมะตูมแช่น้ำนาน 1 วัน

3) เตรียมถุงเพาะที่มีส่วนผสมของแกลบเผากับดินร่วนปนทรายในอัตราส่วน 1:1 สถานที่เพาะ ร่มรำไรแดดส่องถึงได้ประมาณ 40%

4) นำเมล็ดพันธุ์ที่เตรียมไว้มาหยอดใส่ถุงเพาะชำหยอดลึกประมาณ 2-3 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่ม อยู่ตลอดเวลา 3-5 วัน/ครั้ง ไม่ให้เปียกหรือแฉะจนเกินไป ดูแลรักษารดน้ำสม่ำเสมอประมาณ 45 วัน เมล็ดก็จะเริ่มงอก

5) เมื่อดันกล้าแข็งแรงงอกใบจริงประมาณ 3-5 ใบให้ทำการขนย้ายต้นกล้าเข้ามาตากแดดไว้ที่โล่งแจ้ง เพื่อดันกล้าจะได้แข็งแรง

6) ระยะการปลูกถ้าหากต้องการปลูกในปริมาณหลายต้น ควรปลูกให้ห่างกันประมาณ 10-15 เมตร/ต้น

การเก็บเกี่ยวผลผลิต ระหว่างที่ยังไม่ออกลูก มะตูมจะมียอดใบอ่อนสามารถตัดไปขายได้ ใช้เป็นผักรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ทำแกง

มะตูมจะออกผลในช่วงเดือนมิถุนายน ของทุกปี เมื่อออกผลอ่อน สามารถเก็บมาฝานบาง ๆ อบแห้งก็สามารถส่งขายร้านยาไทยได้ หรือเก็บใส่โหลไว้ซังดื่มได้ ระยะสุกของผลมะตูมเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม ผลมีสีเหลืองมากขึ้น เปลือกแข็ง และสากมือเล็กน้อย เนื้อผลสีเหลือง เนื้อเริ่มอ่อนนุ่มมากขึ้น และส่งกลิ่นหอมและในเดือนเมษายนเป็นระยะสุกเต็มที่ เปลือกสีเหลืองมาก เนื้อเป็นเม็ดทราย เนื้อนุ่ม เหลว ส่งกลิ่นหอมแรง เม็ดในมียาง สามารถนำผลสุกต้มเป็นน้ำสมุนไพรพร้อมดื่มได้

²กองโภชนาการ 2535. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.

สมูทตี้มะขามป้อม

มะขามป้อมผลไม้ป่ามีวิตามินซีสูง ไม้ผลยืนต้นที่ให้ร่มเงาและความชุ่มชื้น เป็นอาหารและยารักษาโรคให้กับมวลมนุษยชาติ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โยอาหาร เป็นต้น วิตามินซีของมะขามป้อมมีมากกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ 20 เท่า มะขามป้อมลูกเล็ก ๆ 1 ผล จะมีปริมาณวิตามินซี เท่ากับส้ม 1-2 ผล

เมนูจากมะขามป้อม เช่น มะขามป้อมแช่อิ่ม น้ำมะขามป้อม มะขามป้อมหมักน้ำผึ้ง ชามะขามป้อม

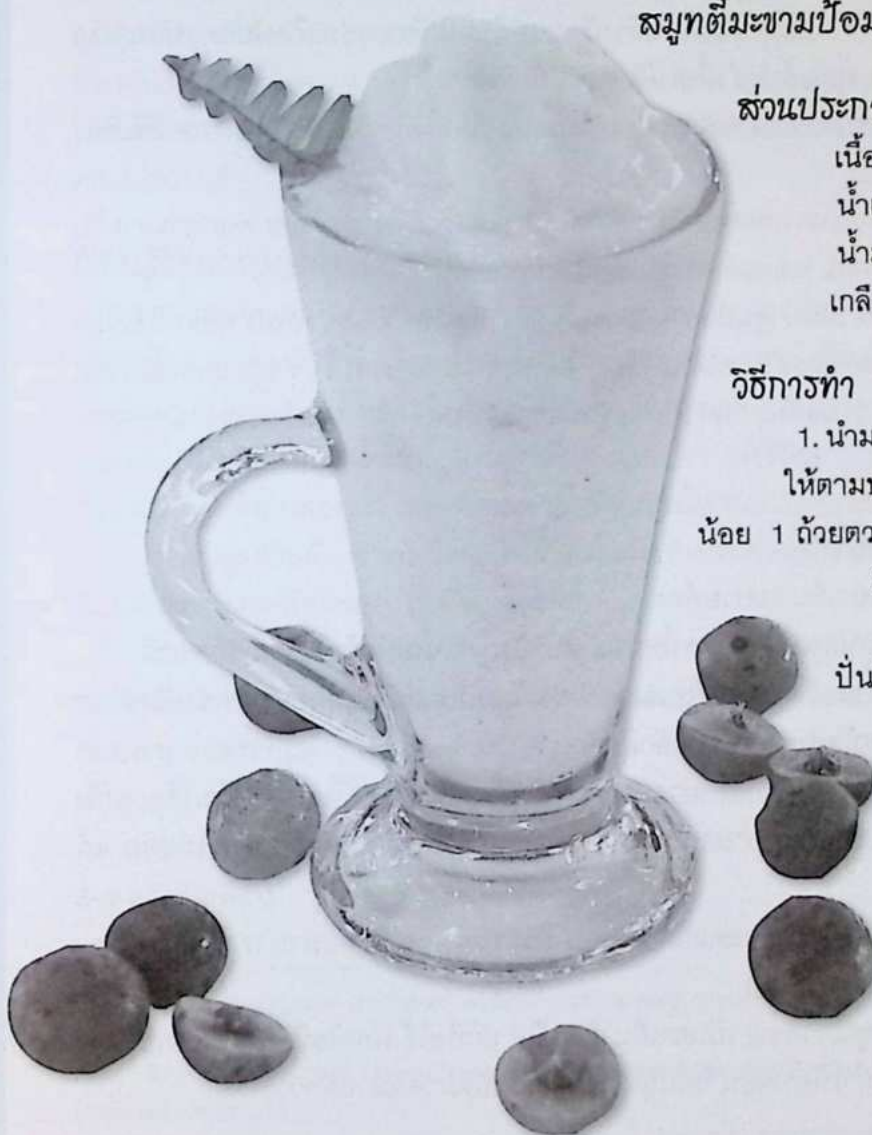
สมูทตี้มะขามป้อม

ส่วนประกอบ

เนื้อมะขามป้อม	1	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม/น้ำผึ้ง	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำมะขามป้อมมาแกะเมล็ดออก ให้ตามปริมาณที่ต้องการหรืออย่างน้อย 1 ถ้วยตวง
2. จากนั้นนำไปปั่นผสมกับน้ำเชื่อม เติมน้ำมะนาว ปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียดเทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

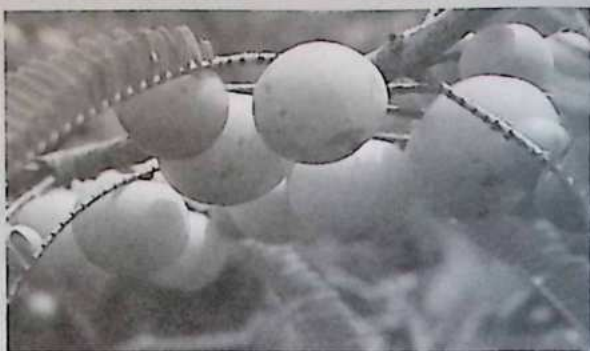


มะขามป้อม

ชื่อภาษาอังกฤษ Emucmyrabolan, Malacca tree

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* Linn ชื่อวงศ์ มะไฟ Euphorbiaceae

ชื่อพื้นเมือง มะขามป้อม (ทั่วไป) กันโตด (เขมร-จันทบุรี) กำหวด (ราชบุรี) มั่งลู่ สันยาสา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)



ภาพจาก www.danikasoap.com

ลักษณะทั่วไปของมะขามป้อม

●ต้น เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง สูงประมาณ 8-12 เมตร โตเต็มที่วัดรอบต้นได้ 80 เซนติเมตร ลำต้นคดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวค่อนข้างเรียบ เปลือกในสีชมพูสด เรือนยอดแผ่กระจาย รูปทรงกลม ปลายกิ่งมักงุ้มลง พุ่มใบโปร่ง เนื้อไม้สีแดงอมน้ำตาล

●ใบ เป็นช่อ เป็นใบเลี้ยงเดี่ยวเรียงสลับ ปลายใบแหลม โคนใบโค้งมน ขอบใบเรียบ มีสีเขียวอ่อน เรียงชิดติดกันบนก้านใบ

●ดอก ดอกเล็ก สีขาวนวล แยกเพศกัน แต่เกิดบนกิ่งและต้นเดียวกัน ออกดอกตามง่ามใบ 3-5 ดอก มีกลีบรองดอก 6 กลีบ ออกดอกประมาณเดือนกันยายน

●ผล กลม มีเนื้อหนา เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน ผลแก่มีสีเขียวค่อนข้างใส มีเส้นริ้วๆ ตามยาวพอสองเกดได้ 6 เส้น เนื้อกินได้ มีรสฝาดเปรี้ยว ขม และอมหวาน เปลือกหุ้มเมล็ดแข็ง 6 เส้น มี 6 เมล็ดใน 1 ผล เป็นผลประมาณเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม-มกราคม-กุมภาพันธ์

รสและสรรพคุณมะขามป้อม¹

ดอก รสหอมเย็น เข้ายาเย็น ระบายท้อง

ลูกอ่อน รสเปรี้ยวหวานฝาดขม บำรุงเนื้อหนังให้บริบูรณ์ กัดเสมหะในลำคอ แก้พยาธิ

ลูกแก่ รสเปรี้ยวหวานขมเผ็ด แก้ไข้เจือลม แก้ไอ แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ลดไข้ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ ฟอกโลหิต แก้ลม แก้ลักปิดลักเปิด

เนื้อลูกแห้ง รสเปรี้ยวฝาดขม เป็นยาฝาดสมาน แก่ริดสีดวงทวาร แก้บิด ท้องเสีย ไข้คว่ำกับธาตุเหล็ก แก้โรคดีซ่าน และช่วยย่อยอาหาร หมักได้แอลกอฮอล์รับประทานแก้อาหารไม่ย่อย แก้ไอ

ยางจากผล รสเปรี้ยวฝาดขม หยอดแก้ตาอักเสบ รับประทานช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ เปลือกต้น รสฝาดขม สมานแผล

ราก รสฝาดเมาเบื่อสุขุม(ฝาดขม) เป็นยาเย็น ดมแก้ไอ แก้พิษไข้ ฟอกโลหิต ทำให้เส้นยึด แก้มะเร็งกรามช้าง ฟอกโลหิต ทำให้อาเจียน กลั้นได้สารมีคุณสมบัติฝาดสมานดีกว่าสีเสียด

¹วุฒิ วุฒิธรรมเวช. เภสัชกรรมไทย.

สารสำคัญในมะขามป้อม²

มะขามป้อมมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ เช่น สารออกฤทธิ์ในกลุ่ม alkaloids, benzenoids, ascorbic acid, furanoloatones, diterpenes, triterpenes, flavonoids, sterols, carbohydrates และ tannins ผลมะขามป้อมมีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ (antioxidant) สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ collagenase และ tyrosinase จึงช่วยป้องกันริ้วรอย (anti-ageing) ช่วยให้ผิวขาว (whitening agent) และกระตุ้นการสร้าง procollagen ที่มี ผลต่อการสร้างเนื้อเยื่อของผิวหนัง

วิตามินซีจากมะขามป้อมมีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิตามินซีจากการสังเคราะห์ประมาณ 12 เท่า วิตามินซีทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในเซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันเซลล์จากการถูกอนุมูลอิสระทำลาย มะขามป้อมจึงมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและโดดเด่นกว่าผลไม้ชนิดอื่น โดยมีรายงานการศึกษาวิจัยด้านสารออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและพิษวิทยาของมะขามป้อม ได้แก่ ฤทธิ์แก้ไอ ฤทธิ์ยับยั้งการเป็นพิษต่อตับและไต ฤทธิ์ต้าน การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ฤทธิ์ป้องกันเซลล์และเพิ่มภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านมะเร็ง และฤทธิ์ยับยั้งก่อการกลาย พันธุ์ คุณสมบัติเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคโลหิตจางโรคตับ และโรคหัวใจ (Dasaroju และ Gottumukkala, 2014; Moazzem Hossen และคณะ, 2015)³

เรียนรู้วิธีการปลูกดูแลมะขามป้อมไทย

1. การขยายพันธุ์มะขามป้อมใช้การเพาะเมล็ดโดยนำเมล็ดจากผลที่แก่เต็มที่มาแกะเนื้อผลออกแล้วตากแดดเพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดแตก การตากแดดควรใส่ในถุงตาข่ายที่มีตาถี่เพื่อป้องกันเมล็ดกระเด็นหายเนื่องจากแรงตึงของเปลือกหุ้มเมล็ด ภายในเปลือกหุ้มเมล็ดของแต่ละผลจะมีเมล็ด 6 เมล็ดแต่อาจไม่สมบูรณ์ครบทั้ง 6 เมล็ด ต้องทดสอบความมีชีวิตของเมล็ดแบบง่ายก่อนนำไปเพาะ ด้วยการนำเมล็ดไปลอยน้ำ เมล็ดที่จมเท่านั้นที่สมบูรณ์ส่วนเมล็ดที่ลอยน้ำเพาะไม่ออก

การปลูกด้วยต้นเพาะเมล็ดจะทำให้ได้ผลผลิตช้าอาจใช้เวลานาน 5-8 ปีขึ้นอยู่กับคุณภาพของต้นและสภาพแวดล้อมของการเจริญเติบโต

2. การปลูกมะขามป้อม หากปลูกจำนวนไม่มากสามารถขุดหลุมกว้างยาวและลึกประมาณ 30 เซนติเมตร และแต่ละหลุมควรมีระยะห่างระหว่างต้นประมาณ 4 เมตร (สำหรับต้นกล้าตอนกิ่ง หรือ ต่อยอด) และระยะห่าง 6 เมตรสำหรับต้นกล้าเพาะเมล็ด ควรปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม เพราะเข้าสู่ฤดูฝนหน้าดินชุ่มน้ำ ก่อนปลูกควรผสมปุ๋ยคอกกับดินให้เข้ากันแล้วจึงกลบดินที่เตรียมไว้

3. การดูแล การปลูกมะขามป้อมดูแลง่าย เพียงคอยกำจัดวัชพืชและให้น้ำในฤดูแล้งประมาณ 3-4 ครั้งต่อเดือน

²ชนิดากานต์ประชา, ชาญณรงค์ นาคจำรัสศรี และวิศรุต บุณยสังข์. 2548. การแยกสารสำคัญในสารสกัดมะขามป้อม. คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

³อ้างใน วิชาดา แสงสร้อย .2558. โครงการวิจัยและพัฒนาการผลิตมะขามป้อมอย่างมีคุณภาพ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรมวิชาการเกษตร. หน้า 24-25.

สมูทตี้มะม่วงหาวมะนาวโห่

มะม่วงหาวมะนาวโห่กินเป็นยา คุณค่าเพียบ
มหัศจรรย์สมุนไพรแบบไม่ประดับสรรพคุณทางยาใน
หลายด้าน โดยเฉพาะเปลือกที่เต็มไปด้วยสารแอนโท
ไซยานินจำนวนมากรวมถึงส่วนของเนื้อที่อุดมไปด้วย
วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม และ
ไฟเบอร์ และแร่ธาตุอื่นๆอีกหลายชนิดซึ่งสารที่มีประโยชน์
ต่อร่างกายหลายด้าน

เมนูอาหารจากมะม่วงหาวมะนาวโห่

มะม่วงหาวมะนาวโห่ สามารถนำมาประกอบอาหารได้
เป็นของคาว เช่น น้ำพริกเผามะม่วงหาวมะนาวโห่ ผัดเต้าหู้
มะม่วงหาวมะนาวโห่ ทำของหวาน มะม่วงหาวมะนาวโห่
แช่อิ่ม น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ แยมมะม่วงหาว
มะนาวโห่ มะม่วงหาวมะนาวโห่ลอยแก้ว
มะม่วงหาวมะนาวโห่ 3 รส ไอศกรีมมะม่วงหาว
มะนาวโห่ และเครื่องดื่มที่เป็นชา เช่น ชาดอก
มะม่วงหาวมะนาวโห่ ชาจากใบ ซึ่งล้วนมีคุณค่ากับ
สุขภาพกายของคนบริโภค

สำหรับการนำเสนอเมนูในหนังสือเล่มนี้ คือ “สมูทตี้มะม่วงหาวมะนาวโห่” ที่ทำได้ไม่ยาก
สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่าทางอาหาร

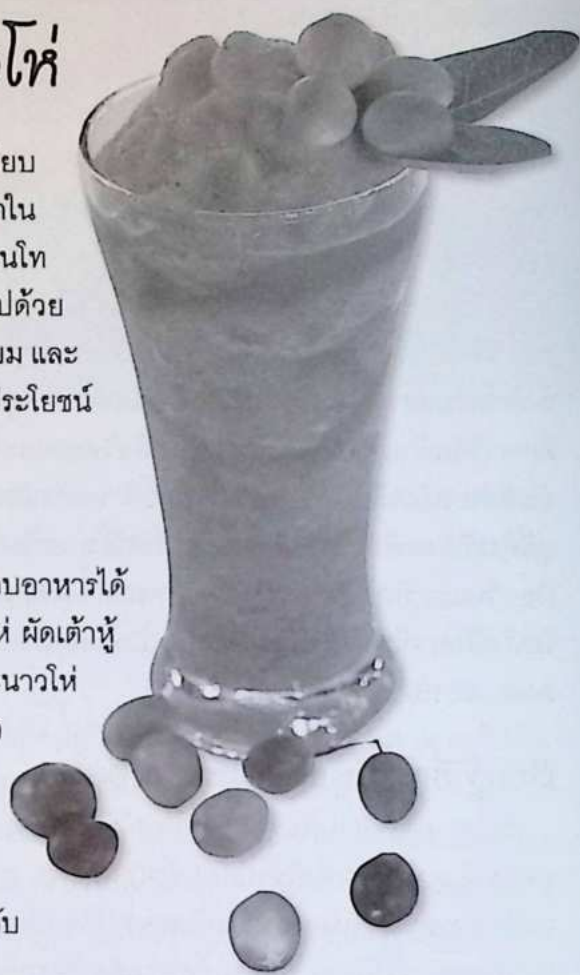
สมูทตี้มะม่วงหาวมะนาวโห่

ส่วนประกอบ

มะม่วงหาวมะนาวโห่ (หนามแดง)	100	กรัม		
น้ำเชื่อม	40	มิลลิลิตร	น้ำผึ้ง	2
ไซดา	60	มิลลิลิตร	เกลือปลายช้อนชา	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. นำมะม่วงหาวมะนาวโห่มาผ่าครึ่งแล้วแกะเมล็ดออก นำไปแช่น้ำเกลือทิ้งไว้สักพักเพื่อไม่ให้มียางขาว จากนั้นนำไปใส่ตะแกรงพักไว้
2. นำส่วนผสม ได้แก่ มะม่วงหาวมะนาวโห่ น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง ไซดา และเกลือ ใส่ลงในเครื่องปั่น จากนั้นปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียด เทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ



มะม่วงหาวมะนาวโห่

ชื่อภาษาอังกฤษ Bengal-Currants, Carandas-plum, Karanda

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carissa carandas* L. จัดอยู่ในวงศ์ตีนเป็ด (APOCYNACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยระย่อม (RAUVOLFIOIDEAE)



ภาพจาก www.honestdocs.com

สมุนไพรมะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นชื่อที่เพี้ยนมาจากชื่อ “มะม่วงไม่รู้หาวมะนาวไม่รู้โห่” พันธุ์ไม้ชนิดนี้มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า หนามขี้แฮด (เชียงใหม่) หนามแดง (กรุงเทพฯ) มะนาวไม่รู้โห่ (ภาคกลาง) มะนาวโห่ (ภาคใต้) เป็นต้น การกระจายพันธุ์: เป็นพืชปลูกที่คาดว่ามีการนำเข้าในอินเดีย พบในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ศรีลังกา พม่า จีน และไทย

มะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นผลไม้สมุนไพรชนิดหนึ่ง รสชาติของผลสุกจะออกหวานนุ่มลิ้น แต่ถ้ายังไม่สุกมีรสเปรี้ยวจัด มีธาตุเหล็กและวิตามินซีสูง เมื่อกัดไปแล้วจะมียางเหนียว ๆ ฝาดคอ (เป็นผลไม้ในวรรณคดีเรื่องพระรถเมรี (นางสิบสอง)

ลักษณะของต้นมะม่วงหาวมะนาวโห่

- ลำต้น เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 2-5 เมตร เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้ม มียางสีขาว ลำต้นแตกกิ่งจำนวนมาก และมีหนามแหลมคม ยาว 2 นิ้ว กระจายทั่ว

- ใบ เป็นใบเดี่ยว แทงออกตรงข้ามกันบนกิ่ง รูปทรงไข่ และป้อม สีเขียวเข้ม โคนใบมน ปลายใบโค้งหักเข้าตรงกลาง ใบกว้าง 2-4 เซนติเมตร ยาว 4-8 เซนติเมตร แผ่นใบ และขอบใบเรียบ แผ่นใบเกลี้ยง และเป็นมัน ท้องใบมีสีจางกว่าด้านบน และมีเส้นใบมองเห็นได้ชัดเจน

- ดอก แทงออกเป็นช่อบริเวณซอกใบตามปลายกิ่ง มีก้านชูดอกสีแดงเข้มมีกลีบรองดอก กลีบดอกมี 5 กลีบ สีขาวอมชมพู ยาว 1 เซนติเมตร โคนกลีบเชื่อมติดกัน ปลายกลีบแยกออก และมีรูปทรงกรวย ภายในดอกมีเกสรตัวผู้ 5 อัน และเกสรตัวเมีย 1 อัน ส่วนด้านล่างสุดเป็นรังไข่ที่จะเจริญต่อมาเป็นผล

- ผล และเมล็ด ผลมีรูปร่างกลม และรี ผลสีแดงเรื่อเล็กน้อยคล้ายกับมะเขือเทศราชินี ขนาดผล 1-1.5 เซนติเมตร ยาว 2-4 เซนติเมตร ผลอ่อนมีเปลือกสีขาว แล้วค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีแดงอมชมพู สุกเต็มที่จะมีสีดำ ส่วนเนื้อเมื่อยังดิบจะมีสีขาว สุกเต็มที่จะมีสีแดงอมชมพู เนื้อผลกรอบ และภายในผลบริเวณตรงกลางจะมีเมล็ดแทรกรวมกันอยู่ 4-6 เมล็ด เมล็ดมีรูปร่างแบน มีเปลือกหุ้มเมล็ดสีน้ำตาล

รสและสรรพคุณของมะม่วงหาวมะนาวโห่ (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก ดาลัด ศิริวัน (2551)¹ และ ธงชัย พุ่มพวง)²

● ผลดิบ รสขมและเปรี้ยว เป็นยาสมานแผล ดับกระหายคลายร้อน ใช้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย แก้อาการท้องผูก ลดไข้ ละลายเสมหะ

● ผลสุก มีรสหวาน ใช้เป็นผลไม้เรียกน้ำย่อย บรรเทาอาการ ลักปิดลักเปิด มีเสมหะ แผลไหม้ โรคติดต่อทางผิวหนัง และอาการอื่น ๆ จากโรคผิวหนัง บรรเทาภาวะโลหิตจาง และช่วยถอนพิษ ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ และเชื้อราได้ น้ำคั้นจากผลใช้ล้างแผลเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และบรรเทาอาการคันที่ผิวหนัง

● เมล็ด แก้กกลากเกลื้อน แก้นิ่วในไตในโรคเรื้อน แก่โรคผิวหนัง แก้ตาปลา แก้เนื้องอก บำรุงไขข้อ บำรุงกระดูก บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกำลัง และรักษาผิวหนัง

● น้ำยางจากเปลือกและผล นำมาทารักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น เกลื้อน ตาปลาตามร่างกาย

● ใบ (นำมาต้มน้ำดื่มหรือบดทาพอกภายนอก) เป็นยาแก้ท้องร่วง แก้อาการปวดหู แก้ไข้ แก้เจ็บคอ เจ็บปาก ลดอาการอักเสบภายในลำคอ แก้และบรรเทาโรคลมชัก นำใบมาชงยาาก่อนใช้ประคบแผลเพื่อช่วยห้ามเลือด นำใบมาต้มน้ำอาบ ช่วยป้องกัน และรักษาโรคผื่นคัน รวมถึงโรคผิวหนังจากเชื้อราต่าง ๆ

● เปลือก และเนื้อไม้ (นำมาต้มน้ำดื่ม) บำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยบรรเทาอาการเป็นไข้ ลดอาการเป็นหวัด บรรเทาอาการเวียนศีรษะ บรรเทาอาการร้อนใน ช่วยขับพยาธิ นำมาบดหรือฝนสำหรับทาแผลเป็นหนอง แผลติดเชื้อ นำมาบดเป็นผง แล้วผสมน้ำเล็กน้อยก่อนทาบริเวณผิวหนังเพื่อลดอาการคัน เป็นผดผื่น นำเปลือกหรือแก่นมาต้มน้ำอาบ ช่วยในการรักษาโรคผิวหนัง ป้องกันการลุกลามของโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน เป็นต้น

● ราก (นำมาต้มน้ำดื่ม และอื่น ๆ) เป็นยาขับพยาธิ ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้เจริญอาหาร ช่วยในการขับปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องเสีย

เขียนวิธีการปลูกมะม่วงหาวมะนาวโห่

● เตรียมกระถางสำหรับเพาะเมล็ด ใส่ดินผสมกลบหรือกาบมะพร้าวลงไป รดน้ำให้ชุ่ม

● โรยเมล็ดลงไป จากนั้นโรยดินกลบเมล็ดเพียงบาง ๆ แล้วรดน้ำอีกเล็กน้อย

● ตั้งกระถางรับแดดบ้าง แต่อย่าเพิ่งให้โดนแดดจัด จากนั้น 10 วัน ต้นอ่อนก็จะเริ่มโต

● เมื่อต้นกล้าแข็งแรง ให้ทำการแยกปลูกเป็นต้นเดี่ยวต่อไป ซึ่งสามารถปลูกลงกระถางขนาดใหญ่หรือปลูกลงดินได้

● ดูแลโดยการรดน้ำและหมั่นเติมปุ๋ยให้ปุ๋ยคอกเน้นที่ปุ๋ยมูลวัวและมูลสุกร ประมาณ 3 ปี จึงออกผลเป็นพืชที่ไม่ค่อยมีแมลงรบกวน จึงไม่ต้องใช้ยาและสารเคมีฉีดพ่นใด ๆ หากมีการจัดการดูแลดี จะให้ผลผลิต 2,000 กิโลกรัม/ไร่ และเมื่อปล่อยให้ผลสุกไปเรื่อย ๆ อายุ 8 ปี จะเริ่มให้ผลน้อยลง ดังนั้นต้องมีการทำสาวโดยการจัดแต่งกิ่ง ทำให้ผลดกเหมือนเดิมในปีถัดไป เน้นให้โดนแดดทั้งวันจะได้มีสีผลสดสวย

ถ้าหากปลูกในกระถางควรเป็นกระถางที่มีขนาดใหญ่ และควรต้องกระถางให้ในพื้นที่ที่มีแดดถึง และรดน้ำให้ชุ่มแต่อย่าให้แฉะจะทำให้รากเน่าได้

¹ดาลัด ศิริวัน, 2551. ทฤษฎีเคมี สารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร ของขวัญจากธรรมชาติ.วารสารอาหาร ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มี.ค.2551) หน้า 45-48.

²ธงชัย พุ่มพวง, ประพันธ์ ขานนท์, ทิมพิจและคณะ, 2556. มะม่วงหาวมะนาวโห่ ผลไม้ในวรรณคดีไทยที่มากมายด้วยคุณค่าและรสชาติ. นิตยสารเกษตรโพกัส. 2(20): 24-39.

สมูทตี้ฟักข้าว

ฟักข้าว เป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็นกลุ่มเดียวกับพืชตระกูลแตง ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ผลอ่อนของฟักข้าวที่มีทั้งวิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ไฟเบอร์ แต่สารอาหารที่พบมากใน "ฟักข้าว" ก็คือ เบต้าแคโรทีน เยื่อเมล็ดของฟักข้าว มีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอทถึง 10 เท่า การศึกษาของต่างประเทศพบว่าเยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าวสีแดงมีไลโคปีน มากกว่ามะเขือเทศถึง 70 เท่า แต่สำหรับฟักข้าว สายพันธุ์ไทยมีปริมาณไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า



เมนูจากฟักข้าว ซึ่งวิธีปรุงอาหารจาก "ฟักข้าว" ก็ไม่ยาก แค่นำ "ฟักข้าว" มาลวก หรือต้มให้สุก แล้วจิ้มกินกับน้ำพริก ยำ ผัดไฟแดง หรือใส่ในแกง เช่น คั่วแค แกงเลียง แกงส้ม น้ำเยื่อหุ้มมาผสมเพื่อหุงข้าว ทำน้ำสลัดฟักข้าว ไอศกรีมฟักข้าว แยมเยื่อฟักข้าว รวมทั้งทำเครื่องดื่มน้ำฟักข้าว

วิธีการได้มาซึ่งเยื่อฟักข้าว

1. ผ่าแบ่งครึ่งผลฟักข้าวออกเป็น 2 ส่วน ใช้ช้อนคว้านตักเอาเมล็ดทั้งหมดออกแยกออกใส่ถ้วยก่อน ตักขูดเอาเนื้อฟักข้าวด้านในแยกใส่อีกถ้วย
2. นำเมล็ดฟักข้าวมาขยำด้วยผ้าขาวบางจนมองเห็นผิวเมล็ดฟักข้าว ซึ่งจะได้เยื่อหุ้มเมล็ดที่แยกออกจากเมล็ด
3. กรองบีบแยกเมล็ดออกจากเยื่อหุ้มเมล็ดทำให้ได้เยื่อเมล็ดฟักข้าวพร้อมที่สามารถนำไปปรุงอาหารตามใจชอบ

สมูทตี้น้ำฟักข้าว

ส่วนประกอบ

ลูกฟักข้าวสุก	1	ลูก	น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	60	มิลลิลิตร	น้ำมะนาว	20	มิลลิลิตร
เกลือปลายช้อนชา					

วิธีการทำ นำน้ำเยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าวที่เตรียมไว้แล้วประมาณ 1 แก้ว ใส่ น้ำแข็ง น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง มะนาว และเกลือ ใส่ในเครื่องปั่น ปั่นด้วยความเร็วสูง จนได้เนื้อเนียนละเอียด เทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

ผักข้าว

ชื่อภาษาอังกฤษ Gac fruit, Baby Jackfruit

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica cochinchinensis*
(Lour.) Spreng

ชื่อท้องถิ่น มะข้าว (แพร่) ขี้กาเครือ (ปัตตานี)
พุทู่ตะ (แม่ฮ่องสอน) ผักข้าว (ตาก ภาคเหนือ)
เป็นต้น



ภาพจาก www.food365.com

รู้จักลักษณะของต้นผักข้าว

- ต้นผักข้าว เป็นไม้เลื้อยล้มลุกที่มีอายุหลายปี มีลำต้นเป็นเถาเลื้อย ลักษณะเป็นเหลี่ยม ยาวได้มากถึง 20 เมตร เถาแตกมือเกาะออกตามข้อ โดยมือเกาะเป็นเส้นเดี่ยว ไม่แตกแขนง ใช้สำหรับเกาะพันยึดกับวัสดุหรือต้นไม้อื่น

- ใบผักข้าว เป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจหรือรูปไข่ คล้ายกับใบโพธิ์ เรียงออกสลับกันตามกิ่ง และลำต้น ก้านใบยาว 5-8 เซนติเมตร ใบยาว 6-15 เซนติเมตร ขอบใบเว้าหยัก 3-5 แฉก ใบมีสีเขียวเข้ม แผ่นใบเป็นลูกคลื่นตามร่องของเส้นแขนงบนใบ และมีเส้นแขนงกลางใบของแต่ละแฉก

- ดอกผักข้าวเป็นดอกเดี่ยว แทงออกตามข้อบริเวณซอกใบ เรียงลำดับในทางเดียวกัน ดอกผักข้าวเป็นดอกแยกเพศ อยู่คนละต้นกัน ดอกเพศเมียจะมีขนาดเล็ก ปลายใบมน ส่วนดอกเพศผู้ ปลายใบแหลมกลีบดอกใหญ่ ดอกผักข้าวมีสีเหลือง คล้ายกับดอกตำลึง ดอกตูมมีลักษณะคล้ายหอยแครงในลักษณะหงายขึ้น ซึ่งจะหุ้มด้วยกลีบรองดอกสีเขียว มีขนสีขาวนวลหรือเหลืองปกคลุม และมีลายเส้นชัดเจน ตรงกลางดอกมีสีน้ำตาลแกมม่วง เมื่อบานจะประกอบด้วยกลีบดอก 5 กลีบ

- ผล มีรูปไข่กลมรี เปลือกมีหนามเล็ก ๆ อยุ่รอบผล แต่หนามไม่แข็งจนเป็นอันตราย ผลอ่อนจะมีสีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกแล้วจะมีสีแดงหรือสีส้มอมแดง ผลสุกเนื้อจะเป็นสีเหลือง มีเยื่อกลางหุ้มเมล็ดเป็นสีแดง ขนาดผลกว้าง 5-7 เซนติเมตร ยาว 10-15 เซนติเมตร เปลือกหนาประมาณ 0.5 เซนติเมตร

- เมล็ด ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลจำนวนมากเรียงตัวอยู่คล้ายเมล็ดแตง ด้านในเมล็ดมีเนื้อสีขาว และมีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดงที่ฉ่ำน้ำ และให้รสหวาน เมล็ดมีลักษณะแบน สีน้ำตาล ขอบเมล็ดหยัก มีผิวขรุขระ ขนาดเมล็ด 1.8-2 เซนติเมตร (เมล็ดดิบมีพิษ ต้องคั่วหรือต้มให้สุกก่อนนำมาใช้)

สรรพคุณของผักข้าว

ในตำรับยาไทย ได้กล่าวถึงสรรพคุณส่วนต่าง ๆ ของผักข้าวไว้ คือ

ใบ ประุงเป็นยาเขียว ใช้ถอนพิษ ดับพิษทุกชนิด ตำพอกแก้ปวดหลัง

เมล็ด ใช้บำรุงปอด แก้อ่อน้ำดีอุดตัน และแก้วัณโรค

รากใช้ต้มดื่ม หรือตากแห้ง บดเป็นผงแล้วปั้นขนาด 0.5 กรัม กินครั้งละ 3-5 เมล็ด ก่อนอาหาร

เข้า-เย็น ขับเสมหะ ดับพิษไข้ แก้เข้าข้อ ปวดตามข้อ ถอนพิษไข้ นอกจากนี้ หากนำส่วนของรากแช่น้ำ แล้วใช้น้ำสระผม จะช่วยแก้ผมร่วง และฆ่าเหาได้

สารสำคัญที่พบในผักขาว¹

ผักขาวมีการศึกษาทางการแพทย์ที่พบส่วนต่าง ๆ มีสรรพคุณเด่น โดยเฉพาะมีสารออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านโรคมะเร็งได้อย่างดีซึ่งมีการศึกษาค้นพบสารสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1. ไลโคพีน (Lycopene) สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) พบว่าไลโคพีน ประมาณ 380 ไมโครกรัม/ผักขาว 1 กรัม ซึ่งมีไลโคพีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร

2. เบตาแคโรทีน (Beta-carotene) ประมาณ 408 มิลลิกรัม/ผักขาว 1 กรัม เยื่อเมือกของผักขาวมีปริมาณเบตาแคโรทีนมากกว่าแครอท 10 เท่า และมีกรดไขมันขนาดยาวประมาณร้อยละ 10 ของมวล ดังนั้นจึงช่วยให้การดูดซึมในร่างกายได้ดี ช่วยบำรุงสายตาป้องกันการพร่ามัวของกระจกตา จอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ

3. อัลฟาโทโคฟีรอล (Alpha-tocopherol) คือ รูปแบบหนึ่งของวิตามินอี ซึ่งสามารถดูดซึมและสะสมในร่างกายได้ดี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความชรา ป้องกันการเกิดสิว บำรุงผิวพรรณ ป้องกันและดูแลผิวจากการถูกทำลาย บำรุงผิวพรรณเปล่งปลั่ง แจ่มใสมีสุขภาพดี และเรียบเนียน

เรียนรู้การปลูกและดูแลผักขาว

ผักขาวนิยมปลูกด้วยเมล็ด แต่ก็ขยายพันธุ์ได้ด้วยวิธีอื่นได้ อาทิ การปักชำกิ่ง เป็นต้น ซึ่งผักขาวเป็นพืชที่เติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน ยกเว้นดินเค็มจัด

วิธีเพาะเมล็ด

1. นำเมล็ดแห้งมาแช่น้ำไว้ 1 คืน ทั้งนี้ น้ำแช่อาจผสมน้ำยาเร่งรากด้วยก็ดี หรือหลังจากแช่น้ำแล้ว ค่อยนำมาแช่น้ำยาเร่งราก ซึ่งอาจใช้น้ำขี้หมูแทนน้ำยาเร่งรากก็ได้

2. นำเมล็ดปักลงในถุงเพาะชำ พร้อมรดน้ำให้ชุ่ม ทั้งนี้ วัสดุเพาะควรผสมดินกับแกลบดำหรือปุ๋ยคอก อัตราส่วน 1:3



ภาพจาก www.doleysfruit.com.au

¹ อ่างใน ภคพรรณ สิวณินันท์. 2557. นวัตกรรมเครื่องสำอางสมุนไพรผลผักขาวเพื่อการพาณิชย์. และวิภาทรา คุณะจินดา. 2551. การพัฒนาและประเมินผลทางคลินิกของสารสกัดมาตรฐานผลผักขาว และ ปิยะมาศ บุญแข็ง. 2556. การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดเยื่อหุ้มเมล็ดผักขาวโดยใช้เทคนิคไมโครเวฟ

3. หลังจากเพาะเมล็ดแล้ว ให้ดูแลด้วยการให้น้ำเข้าเย็นทุกวัน จนกว่าเมล็ดงอก และแตกใบแล้ว 3-5 ใบ ค่อยนำลงปลูกลงแปลง

วิธีปักชำ

วิธีนี้มักใช้เพื่อเลือกหรือเพื่อให้ได้ต้นผักข่าที่เป็นต้นดอกเพศผู้หรือต้นดอกเพศเมีย และช่วยให้ผักข่าติดผลได้เร็วกว่าการปลูกด้วยการเพาะเมล็ด

การปักชำทำได้ด้วยการตัดเถายาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร แล้วนำมาแช่น้ำยาเร่งราก และน้ำยาป้องกันเชื้อรา ปักชำเถาเฉียงลงลึก 10-15 เซนติเมตร เหยียงเถาประมาณ 45 องศา หลังจากนั้น รดน้ำให้ชุ่ม และดูแลจนกิ่งผักข่าแตกใบ 3-5 ใบ ก่อนจะนำปลูกลงแปลง

การเตรียมแปลงปลูก

- สำหรับการปลูกผักข่าลงแปลงขนาดใหญ่จำเป็นต้องเตรียมแปลงปลูกไว้ก่อน ด้วยการไถพรวนดิน 1-2 รอบ ตากดินนานรอบละ 7-10 วัน พร้อมกำจัดวัชพืช ทั้งนี้ ก่อนไถรอบ 2 ให้หว่านด้วยปุ๋ยคอก รองพื้นและฉีดด้วยจุลินทรีย์น้ำหมักบำรุงดิน

- การปลูก หลังจากที่เราเพาะหรือเตรียมต้นกล้าจนเติบโตตามขนาดหรือระยะที่กำหนดแล้ว จึงนำลงปลูกลงแปลงใหญ่ ระยะปลูก 4x4 เมตร เนื้อที่ 1 ไร่ ปลูกได้ประมาณ 100 ต้น ทั้งนี้ ให้ผู้กรีดต้นกับโคนเสาไว้ด้วย

- การทำค้ำ การทำค้ำจะใช้เสาไม้หรือเสาปูนปักใกล้โคนต้นไปตามแนวยาวของแถว พร้อมใช้ลวดขึงปลายเสาด้านบนให้เป็นตารางสี่เหลี่ยม กว้างประมาณ 5x5 เซนติเมตร หรือมากกว่า

- การดูแลรักษา ภายหลังจากที่ปลูกแล้ว ให้น้ำวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ด้วยระบบสปริงเกอร์ หรือน้ำหยด พร้อมคอยช่วยให้ลำต้นเลื้อยไปตามค้ำ โดยการรัดลำต้นให้เลื้อยไปตามต้นเสาจนยอดลอยแขวนด้านบนได้ พร้อมคอยตัดแต่งกิ่งให้มีจำนวนที่พอเหมาะ

ส่วนการใส่ปุ๋ยในระยะตั้งแต่ปลูกจนถึงก่อนออกดอกให้เน้นใส่ปุ๋ยคอก 1 ถังเล็ก/ต้น ร่วมกับการเติมน้ำหมักจุลินทรีย์บำรุงดินและใบ และจากนั้นให้เติมปุ๋ยคอกอย่างต่อเนื่องในระยะประมาณ 1 เดือน หลังปลูก และหลังจากนั้นเป็น 3-4 เดือน/ครั้ง ส่วนในระยะออกดอกจนถึงผลก่อนผลสุกจะเปลี่ยนเป็นปุ๋ยอินทรีย์ที่ช่วยเร่งดอกและผล หรือใส่ปุ๋ยขี้ไก่ที่ผ่านการหมักแล้ว

- ผลผลิต พักข่าหลังจากปลูกประมาณ 2-3 เดือนจะเริ่มออกดอก เริ่มผลิดอกราวเดือนพฤษภาคมและให้ดอกถึงเดือนสิงหาคม และเมื่อเริ่มติดผลประมาณ 30-40 วัน ผลก็จะเริ่มสุก พักข่าจะทยอยออกดอก และติดผลได้ตลอดทั้งปี ปริมาณผลผลิตประมาณ 100-120 ผล/ปี แต่ผลจะหนักประมาณ 0.5-0.8 กิโลกรัม หรือบางลูกอาจหนักได้ถึง 1 กิโลกรัม ในหนึ่งฤดูกาลจะเก็บเกี่ยวผลพักข่า 30-60 ผล โดยเก็บผลสุกได้ตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์



สมูทตี้เสาวรส

เสาวรส ผลไม้สมุนไพร รสเปรี้ยวจัดที่มากไปด้วยคุณค่า
เหมาะกับคนทุกวัยลดไขมันในเลือด บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ
สรรพคุณ

ของเสาวรสนั้นก็มากมายหลายข้อที่
อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุรวม

อยู่หลายชนิด ซึ่งได้แก่ วิตามินซี

วิตามินเอ วิตามินบี 2

วิตามินบี 3 กรดโฟลิก ธาตุ

แคลเซียม ธาตุเหล็ก

ธาตุแมกนีเซียม

ธาตุฟอสฟอรัส

ธา ดู

โพแทสเซียม

ธาตุสังกะสี และ

คาร์โบไฮเดรต มีใยอาหารใน

ปริมาณสูงรวมอยู่ด้วย ซึ่งนิยมนำมารับประทานเป็นผลไม้สด แต่ทั้งนี้ห้ามรับประทานในส่วนของ
ต้นสดเด็ดขาด เพราะมีสารพิษอันตราย อาจทำให้เสียชีวิตได้

เมนูจากเสาวรสสามารถทำได้หลากหลายเมนู อาทิ ชามะนาวเสาวรสด ชาส้มเสาวรสด ไอศกรีม
เสาวรสด น้ำเสาวรสด พายกรอบไส้แยมเสาวรสด เสาวรสน้ำผึ้งโชดดา พุดดิ้งเสาวรสด น้ำกะทิเสาวรสด เค้ก
เสาวรสด ครีมชีสซอสเสาวรสด และอื่นๆ ที่สามารถรังสรรค์เมนูที่แตกต่างหลากหลายได้มากขึ้น

สมูทตี้เสาวรสด

ส่วนประกอบ

เสาวรสด	5	ลูก	โยเกิร์ต	150	มิลลิลิตร
นมสด	30	มิลลิลิตร	น้ำเชื่อม	75	มิลลิลิตร
เกลือบละลายช้อนชา					

วิธีการทำ

นำเสาวรสดมาผ่าครึ่ง ตักเอาแต่เนื้อเสาวรสด นำส่วนผสม ได้แก่ เนื้อเสาวรสด โยเกิร์ต นมสด
น้ำเชื่อม และเกลือบ ใส่ลงในเครื่องปั่น จากนั้นปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียดเทใส่แก้วพร้อม
เสิร์ฟ

เสาวรส

ชื่อภาษาอังกฤษ Passion Fruit, Jamaica
honey-suckle, Yellow granadilla

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Passiflora edulis* Sims
จัดอยู่ในวงศ์กะทกรก (PASSIFLORACEAE)

ภาพจาก www.weblogspot.com



เสาวรส (กะทกรกฝรั่ง) เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพชนิดหนึ่งที่มีต้นกำเนิดในแถบทวีปอเมริกาใต้ ผลมีลักษณะกลม ผลอ่อนจะมีสีเขียว แต่เมื่อสุกแล้วจะมีหลายสีแล้วแต่สายพันธุ์ คือ สีม่วง สีเหลือง สีดำ ซึ่งในบ้านเราจะปลูกทั้ง 3 สายพันธุ์ โดยในผลเสาวรสนั้นจะมีเมล็ดจำนวนมาก มีกลิ่นคล้ายฝรั่งสุก รสออกเปรี้ยวจัด แต่บางสายพันธุ์จะมีรสออกอมหวานด้วย

ต้นเสาวรสมีลักษณะอย่างไร

- ลำต้น เป็นเถาคล้ายกับกะทกรกไทย เถาแตกกิ่ง และมีหนามขนาดเล็กขึ้นปกคลุมทั่วๆ เถาแตกมือเกาะบริเวณซอกใบเป็นไม้เลื้อยขนาดใหญ่ มีอายุประมาณ 4-5 ปี

- ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันบนเถา แผ่นใบมีสีเขียว แยกเป็น 3 แฉก ปลายแฉกแหลม แผ่นใบค่อนข้างหนา สากมือและกรอบ

- ดอก เป็นดอกสมบูรณ์เพศ สามารถผสมเกสรด้วยตนเอง เป็นดอกเดี่ยว แทงออกบริเวณซอกใบและตามเถา ประกอบด้วยกลีบเลี้ยง ด้านนอกกลีบเลี้ยงมีสีเขียว ด้านในมีสีขาว และกลีบดอกสีครีมอมม่วง 5 กลีบ กลีบดอกเรียงสลับเป็น 2 ชั้น ถัดมาด้านในมีเส้นเป็นฝอยล้อมเป็นวงกลมจำนวนมาก โคนเส้นมีสีม่วง ปลายเส้นมีสีขาว ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้ 5 อัน ส่วนเกสรตัวเมียมีปลายแยกเป็น 3 แฉก เมื่อบานจะส่งกลิ่นหอมอ่อนๆ

- ผล เป็นผลเดี่ยว มีทรงกลมหรือรูปไข่ อวบน้ำ ขนาดผล 5-7 เซนติเมตร น้ำหนักผล 35-115 กรัม เปลือกผลมีสีแตกต่างกันตามสายพันธุ์ เปลือกผลหนาเป็นมัน ภายในผลประกอบด้วยเมล็ดจำนวนมาก

- เมล็ด มีลักษณะเป็นรูปไข่ เมล็ดจะหุ้มด้วยเนื้อเยื่อสีเหลืองอมส้ม และฉ่ำน้ำห่อหุ้มเมล็ดไว้ ส่วนเมล็ดด้านในมีสีดำ ทั้งนี้ เยื่อหุ้มเมล็ดจะให้รสเปรี้ยวจัด บางพันธุ์ในปัจจุบันจะมีรสหวานมากกว่ารสเปรี้ยว และมีกลิ่นหอม เยื่อหุ้มเมล็ด และเมล็ดเป็นส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ทำน้ำผลไม้บริโภค ในหนึ่งลูกจะให้เมล็ดประมาณ 150-200 เมล็ด

รสและสรรพคุณของเสาวรส

ผลเสาวรสมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดไขมันในเลือด บำรุงสายตา และผิวพรรณ

● เสาวรสอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุ วิตามิน และไฟเบอร์ ในขณะที่เสาวรส 100 กรัม ให้พลังงานเพียงแค่ 97 แคลอรีเท่านั้น

● เสาวรสดีต่อการขับถ่าย ด้วยความที่มีไฟเบอร์สูง จึงสามารถช่วยขจัดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ อีกทั้งยังช่วยขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ไปได้ในตัว

● ห่างไกลจากไข้หวัด เพราะเสาวรส 100 กรัม มีวิตามินซีมากถึง 30 มิลลิกรัม ดังนั้นกินเสาวรสเป็นประจำจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรง

● บำรุงสายตาได้ดี เพราะอุดมไปด้วยวิตามินเอ

● บำรุงหัวใจและความดันโลหิต เพราะอุดมไปด้วยโพแทสเซียมถึง 384 มิลลิกรัมต่อเสาวรส 100 กรัม ที่ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ด้วย

● นอกจากผลสุกแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของเสาวรสยังนำมากินได้และมีสรรพคุณทางด้านสมุนไพรมากมาย อาทิ

ยอด มีรสขมเล็กน้อย นำมากินเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก หรือทำแกงยอดเสาวรสก็ได้

ดอก มีสรรพคุณช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ

ใบ นำใบมาตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำ กินเป็นยาถ่ายพยาธิ

เนื้อไม้ ใช้รักษาบาดแผล และใช้เป็นยาถอนพิษ แก้ไข้ ควบคุมธาตุ

ราก ใช้รักษาผื่นคัน โดยนำรากไปต้มน้ำ

สารสำคัญที่พบ

เสาวรสชนิดเปลือกสีเหลืองและสีม่วงมาสกัดด้วยน้ำ และ 80% เอทานอล พบว่าเสาวรสทั้ง 2 ชนิด มีสารรูติน (สารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติพลีฟีนอล) ไฟโรแกลลอล (สารประกอบฟีนอลชนิดหนึ่ง) และกรดแกลลิก และพบว่าเสาวรสเปลือกสีเหลืองที่สกัดด้วย 80% เอทานอล มีปริมาณฟีนอลิกสูงที่สุด ยับยั้งอนุมูลไฮดรอกซีได้ดีที่สุด ส่วนเสาวรสเปลือกสีม่วงที่สกัดด้วย 80% เอทานอล มีฟลาโวนอยด์และมีฤทธิ์กำจัดไนตริกออกไซด์สูงที่สุด เสาวรสเปลือกม่วงที่สกัดด้วยน้ำกลั่นมีฤทธิ์กำจัดไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์สูงที่สุด สำหรับการศึกษาในผู้สูงอายุ พบว่าชายและหญิงสูงอายุที่ดื่มน้ำเสาวรสเปลือกม่วงและเปลือกเหลืองตามลำดับ มีปริมาณวิตามินซีในซีรัมลดลงหลังการดื่มน้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระโดยรวมพบว่าในหญิงสูงอายุมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นเมื่อดื่มน้ำเสาวรสทั้งสองชนิด ขณะที่ปริมาณไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ในซีรัมลดลงในการอักเสบลดลงในชายสูงอายุที่ดื่มน้ำเสาวรสทั้งสองชนิด และในหญิงสูงอายุที่ดื่มน้ำเสาวรสเปลือกม่วง¹

ที่สำคัญเสาวรสเป็นพืชที่มีวิตามินเอค่อนข้างสูง และสารแคโรทีนอยด์ จึงช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ และพบว่าวิตามินซีของเสาวรสมีมากกว่าที่พบในมะนาว และพบสาร albumin homologous protein จากเมล็ดที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ และยังมีสรรพคุณช่วย

¹ศุภวัชร สิงห์ทอง, 2554. ผลของน้ำเสาวรสต่อการต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบในผู้สูงอายุ. คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

แก้อาการนอนไม่หลับ ลดไขมันในเลือด และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ²

คุณค่าทางโภชนาการของเสาวรสต่อ 100 กรัม³

พลังงาน	97	กิโลแคลอรี	วิตามินบี 3	1.50	มิลลิกรัม 10 %
คาร์โบไฮเดรต	23.38	กรัม	วิตามินบี 6	0.1	มิลลิกรัม 8%
น้ำตาล	11.2	กรัม	วิตามินบี 9	14	ไมโครกรัม 4%
เส้นใย	10.4	กรัม	โคลีน	7.6	มิลลิกรัม 2%
ไขมัน	0.7	กรัม	วิตามินซี	30	มิลลิกรัม 36 %
โปรตีน	2.2	กรัม	วิตามินเค	0.7	ไมโครกรัม 1%
วิตามินเอ	64	ไมโครกรัม 8%	ธาตุแคลเซียม	12	มิลลิกรัม 1%
เบตาแคโรทีน	734	ไมโครกรัม 7%	ธาตุแคลเซียม	12	มิลลิกรัม 1%
วิตามินบี 2	0.13	มิลลิกรัม 11%	ธาตุเหล็ก	1.6	มิลลิกรัม 12%

เรียนรู้วิธีปลูกเสาวรสน

เสาวรสนสามารถปลูกได้ทั่วไป แต่ควรเป็นพื้นที่ที่มีน้ำฝนสม่ำเสมอ สภาพดินสมบูรณ์ระบายน้ำได้ดี น้ำไม่ท่วมขัง ดินมีความเป็นกรดเล็กน้อย (pH) ประมาณ 6 เสาวรสนเป็นพืชที่มีความต้องการแสงแดดประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง ดังนั้นควรปลูกในแนวทิศเหนือใต้ และควรปลูกในฤดูฝนควรเตรียมดินกล้าในช่วงมกราคม-มีนาคม ย้ายกล้าลงถุงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม และปลูกเดือนมิถุนายนจนถึงหมดฤดู ในพื้นที่อาศัยน้ำชลประทานไม่ต้องคำนึงถึงฤดูปลูก แต่ควรวางแผนปลูกไม่ให้ออกดอกในช่วงฤดูฝน เพราะจะทำให้การติดดอกไม่ดีเท่าที่ควร

1) การเตรียมเมล็ด เมล็ดที่ใช้เพาะกล้า ควรเลือกจากผลเสาวรสนที่มีผลขนาดใหญ่ ผลมีความสมบูรณ์ เปลือกผลเป็นมันวาว ไม่มีรอยกัดแทะของแมลง จากนั้นให้ผ่าครึ่งผล แล้วใช้ช้อนตักเมล็ดออกรวมกันใส่ถ้วย และนำเมล็ดมาใส่ผ้าขาวบางแล้วไปขยี้ในน้ำ เพื่อให้เยื่อหุ้มเมล็ดหลุดออกจากเมล็ด เมื่อเสร็จแล้วให้นำเมล็ดมาล้างทำความสะอาด พร้อมขยี้ในน้ำอีกรอบ แล้วจึงนำเมล็ดมาตากหรือผึ่งแดดให้แห้ง นาน 5-7 วัน ก่อนจะห่อด้วยผ้าขาวเก็บพักไว้ในที่ร่มนาน 1-2 เดือน ค่อยนำมาเพาะ (พักไว้เพื่อให้เมล็ดเข้าสู่ระยะพักตัว) (เสาวรสน 1 ผล จะแยกเมล็ดได้ประมาณ 150-200 เมล็ด)

2) การเตรียมดิน ควรทำไว้ก่อนล่วงหน้าประมาณ 1 เดือน โดยปลูกพืชที่เป็นปุ๋ยพืชสด อาทิ ถั่วเขียว ข้าวโพด ปอเทือง แล้วไถกลบล่วงหน้า 1 เดือน จะทำให้ดินร่วนซุยและเก็บกักน้ำในฤดูแล้งได้ดี รองกันหลุมด้วยหินฟอสเฟตในอัตรา 100-150 กิโลกรัม/ไร่ หรือใช้ขุบเปร์ฟอสเฟต อัตรา 50 กิโลกรัม/ไร่ ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพของดินในพื้นที่

²วิภาวรรณ ผจงวิริยาพร. 2555. อังโน ตริชฎา อุทัยดา. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไอศกรีมเพื่อสุขภาพจากผลผลิตทางการเกษตรในท้องถิ่น. บทความวิจัย.วารสารเกษตรพระวรุณ. ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2556. Available: http://paj.rmu.ac.th/journal/home/journal_file/97.pdf. (สืบค้น 15 ส.ค.60)

³United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2016. USDA National Nutrient Database for Standard. Reference. Release 28.. Available: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2308> (สืบค้น 15 ส.ค.60)

3) การเพาะเมล็ด การปลูก
เสาวรสด้วยต้นกล้าจากเมล็ดเป็นวิธีที่
นิยมที่สุด เพราะสะดวก รวดเร็ว และ
ได้ต้นกล้าจำนวนมาก อีกทั้ง ต้นที่
เติบโตสามารถแตกกิ่งได้มาก และ
ลำต้นมีความแข็งแรงมากกว่าต้นที่ได้
จากการตอนกิ่งหรือการปักชำ ปกติ
เมล็ดที่เพาะจะงอกภายใน 7-10 วัน



หลังจากต้นกล้ามีใบจริง 1 ใบ ซึ่งอายุประมาณ 15-20 วันหลังเพาะจึงย้ายลงถุงปลูกขนาด 2.5 x 6 นิ้ว หรือแปลงปลูก

4) ระบบการปลูก ระยะปลูกขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่ปลูก ความอุดมสมบูรณ์ การระบายน้ำ และ พันธุ์ที่ใช้ปลูก ระยะปลูกที่แนะนำ คือ 2 x3 เมตร 2.5 x 2.5 เมตร 3 x 3 เมตร 4 x 4 เมตร และ 3 x 5 เมตร ทำการขุดหลุมและเตรียมดินกว้างและลึก 50 x 50 x 30 เซนติเมตร หรือ 75 x 75 x 75 ร่องกันหลุมด้วยฟางหรือเศษพืช ใส่หน้าดินลงในหลุมก่อนและร่องกันหลุมด้วยหินฟอสเฟต หลุมละ 1 กระป๋องนม หรือ 450 กรัม ใส่เกล็ดดิบหรือเกล็ดเผา ประมาณ 2-3 ปีบ จะเหลือช่วงประมาณ 1 ฟุตด้านบน ผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักหลุมละ 1-2 ถัง

5) การดูแลรักษาเสาวรส

●เสาวรสมีลำต้นเป็นเถาเลื้อย ต้องทำค้างแบบซุ้ม ทำให้ได้ผลผลิตที่สูงกว่าค้างแบบอื่น

●การให้น้ำ เสาวรสมีความต้องการน้ำมากในช่วงของการออกดอก ติดผลไปจนถึงระยะเก็บเกี่ยว ถ้าหากสามารถให้น้ำแก่เสาวรสได้ตลอดปี จะทำให้มีผลผลิตทยอยออกทั้งปีได้ เสาวรสเป็นพืชที่มีระบบรากตื้น จึงควรมีการคลุมโคนต้นในช่วงฤดูแล้ง เพื่อรักษาความชื้นในดิน

●หลังจากการเก็บเกี่ยว ผลผลิตแล้ว (ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม) ควรมีการตัดแต่งกิ่งตามความเหมาะสมเพื่อบังคับให้แตกยอดใหม่ และทำให้ผลผลิตสูงกว่าเดิม

6) ศัตรูและการป้องกันกำจัด โรคที่พบ คือ โรคใบหงิกที่เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีเพลี้ยอ่อนเป็นพาหะและติดต่อกันได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงอากาศเย็น ทำให้ใบด่าง หงิกและงอ ขนาดของผลเล็กลง ให้ใช้เชื้อบิววาเรียฉีดพ่นตอนเย็นทุก 3 วัน หรือใช้น้ำใบสะเดาดำแล้วหมัก 1 คืน นำมากรองแล้วนำไปฉีดพ่นทุก 3 วันเช่นกัน โรคสำคัญอีกโรคหนึ่งคือ โรคจุดสีน้ำตาลเกิดจากเชื้อรา มีอาการใบร่วงและจุดสีน้ำตาลที่ผล ป้องกันโดยฉีดพ่นด้วยสารกำจัดแมลงจากธรรมชาติ เช่น น้ำหมักสมุนไพรสฟาดได้แก่ ปลีกกล้วย เปลือกมังคุด เปลือกแค ใบฝรั่ง และอื่น ๆ ที่มีรสฝาด

7) การเก็บเกี่ยว ปกติจะเก็บเกี่ยวผลที่สุกแก่และร่วงหล่นลงดิน ทุก 2-3 วัน สามารถเก็บผลจากต้นเมื่อผลเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองหรือสีม่วงแล้ว 25 % และสามารถเก็บไว้ได้นาน 1 สัปดาห์ โดยไม่มีผลเสียต่อคุณภาพน้ำคั้น แต่จะมีกลิ่นแรงกว่าผลที่เก็บจากต้นใหม่ ๆ

สมูทตี้มะขามเปรี้ยว

มะขามเปรี้ยวมีประโยชน์มากมาย ประโยชน์ทางยา เป็นยาระบาย ลดความดันโลหิต ยาขับลม แก้พิษแมลง สัตว์กัดต่อย ลดไข้ แก้กตเลือด บำรุงเลือด ฝักมะขามเปรี้ยวมีสารแคลเซียม และวิตามินซีสูงมาก รวมทั้งยอดมะขามอ่อน ให้ทั้งเส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี ในอะซิน

ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะขามเปรี้ยวมีหลากหลายทั้งในรูปอาหาร เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง

1. อาหาร และเครื่องดื่ม ได้แก่ มะขามดอง มะขามกวน มะขามแช่อิ่ม มะขามแก้ว ไวน์มะขาม น้ำดอกมะขาม น้ำมะขามพร้อมดื่ม น้ำพริกมะขาม ยำยอดมะขาม เป็นต้น
2. เครื่องปรุง และผลิตภัณฑ์พร้อมปรุง ได้แก่ ผงมะขาม มะขามเปียก และมะขามเปียกเข้มข้น
3. เครื่องสำอาง ได้แก่ สบู่มะขาม ครีมขัดผิว ผงขัดผิว และแชมพูมะขาม เป็นต้น



สมูทตี้มะขาม

ส่วนประกอบ

น้ำมะขามเปียก	½	ถ้วยตวง	น้ำผึ้ง	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	20	มิลลิลิตร	เกลือ	½	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. เตรียมน้ำมะขามเปียก โดยน้ำมะขามเปียก(แกะเม็ดออก) ประมาณ 200 กรัม ผสมกับน้ำอุ่น 4 ถ้วย ใช้ช้อนปั่นได้เนื้อมะขามแบบเนื่อครีม แล้วจึงกรองด้วยผ้าขาวที่สะอาด
2. นำน้ำมะขามเปียกที่ได้มาผสมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม และเกลือ คนให้เข้ากันแล้วทิ้งไว้ให้เย็น เมื่อ น้ำมะขามเปียกเย็นตัวดีแล้ว ให้แบ่งออกมา 1 ถ้วย แล้วปั่นผสมน้ำแข็ง ปั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียดเทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

มะขามเปรี้ยว

ชื่อภาษาอังกฤษ Sour Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica*

Linn. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว เป็นพืชในวงศ์

LEGUMINOSAE และอยู่ในวงศ์ย่อย

ราชพฤกษ์ CAESALPINIOIDEAE หรือ

CAESALPINIACEAE)



พันธุ์มะขามเปรี้ยว

1. มะขามขี้แมว เป็นพันธุ์ที่พบได้ในทุกภาค ผลมีลักษณะกลม ขนาดค่อนข้างเล็ก และสั้น มีคอคอดตามข้อฝักอย่างชัดเจน เปลือกค่อนข้างหนา เมล็ดมีขนาดใหญ่ ทรงกลม เนื้อผลมีน้อย ให้เนื้อประมาณ 25-30% จากทั้งฝัก พันธุ์นี้พบมากในภาคอีสาน

2. มะขามกระดาน เป็นพันธุ์ที่พบมากในภาคใต้ ภาคกลาง และภาคตะวันออก ผลมีลักษณะแบน ขนาดผลใหญ่ และยาว เปลือกค่อนข้างบางเมื่อเทียบกับพันธุ์ขี้แมว เปลือกไม่ค่อยมีคอคอดคอดที่ไม่เป็นร่องเด่นเหมือนกับมะขามขี้แมว เนื้อหนา มีปริมาณเนื้อมาก เมล็ดเล็ก มีประมาณ 40-45% จากฝักทั้งหมด พันธุ์มะขามเปรี้ยวนี้นี้ ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมปลูกกันมาก เช่น พันธุ์ที่เรียกในปัจจุบันคือ มะขามเปรี้ยวยักษ์

ลักษณะต้นมะขาม

● ลำต้น มะขามเปรี้ยวเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ เปลือกลำต้นเมื่อต้นยังมีอายุน้อยจะมีสีเทา มีร่องแตกไปทั่ว และเมื่อต้นมีอายุมาก เปลือกลำต้นจะค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมดำ ลำต้นมีการแตกกิ่งจำนวนมาก ทำให้มีทรงพุ่มหนาทึบ

● ใบ มะขามมีใบเป็นใบประกอบแบบใบคู่ ก้านใบหลักสีเขียวสด ยาว 5-15 เซนติเมตร ใบย่อยออกเป็นคู่ๆบนก้านใบหลัก จำนวนใบประมาณ 10-20 คู่ แต่ละใบมีลักษณะทรงรูปไข่ ขนาดกว้าง 0.3-0.5 เซนติเมตร ยาว 0.8-1.5 เซนติเมตร แผ่นใบ และขอบใบเรียบ ใบอ่อนมีสีเขียวอมแดง และค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีเขียวอมเหลือง และแก่เปลี่ยนเป็นสีเขียวสด

● ดอกมะขามเปรี้ยวแทงออกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่ง แต่ละช่อมีดอกจำนวน 10-15 ดอก หรือมากกว่า แต่ละดอกประกอบด้วยกลีบดอกสีเหลืองอมขาว และมีประสีแดงเป็นลาย ถัดมาด้านในเป็นเกสรตัวผู้ 5 อัน และเกสรตัวเมีย 1 อัน ส่วนล่างสุดเป็นรังไข่ ดอกมะขามเปรี้ยวจะออกดอกในช่วงเดือนพฤษภาคม ดอกบานในช่วงมิถุนายน

●ผลมะขามเปรี้ยว เรียกว่า ฝัก มีลักษณะแตกต่างกันตามสายพันธุ์ อาทิ พันธุ์ฝักแบน มีรูปร่างแบน ฝักใหญ่ ฝักค่อนข้างโค้งงอ ส่วนอีกพันธุ์มีลักษณะเป็นฝักกลม ฝักตรงหรือโค้งงอเล็กน้อย เปลือกฝักหนาบางขึ้นอยู่กับพันธุ์ เปลือกฝักเมื่อยังดิบจะติดกับเนื้อ แต่เมื่อสุกเต็มที่แล้วจะแยกออกจากกัน และมีลักษณะเปราะหักง่าย ถัดมาจากเปลือกจะเป็นเนื้อฝัก เนื้อฝักดิบจะมีสีขาวนวล เมื่อเริ่มสุกหรือห่ามจะค่อยเปลี่ยนเป็นสีซีเหลืองอมขาว เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และสีน้ำตาลเข้มเมื่อสุกเต็มที่ เนื้อนี้เป็นส่วนที่นำมารับประทาน คือ ให้อร่อยเปรี้ยว

●เมล็ดมะขามเปรี้ยวมีรูปร่างทั้งกลม และแบน ขึ้นอยู่กับลักษณะของฝัก เมล็ดมีร่องตรงกลางที่สามารถผ่าแบ่งออกเป็น 2 ซีก ได้ เปลือกเมล็ดมีสีน้ำตาลเข้ม หรือน้ำตาลอมดำ ถัดจากเปลือกเมล็ดจะเป็นด้านในที่ประกอบด้วยเนื้อเมล็ดสีขาว ตรงกลางขั้วเมล็ดมียอดอ่อนที่พร้อมจะเติบโต เนื้อเมล็ดสามารถนำมารับประทานได้ ผลมะขามเปรี้ยวจะเริ่มสุก และเก็บผลสุกได้ประมาณเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์

สรรพคุณ¹

●ราก แก้อท้องร่วง สมานแผล รักษาเริม และงูสวัด รักษากระบังลมและมดลูกเคลื่อน รักษาโรคหนองใน รักษาอาการตกเลือด

●เปลือกต้น แก้อั้ว ตัวร้อน บำรุงโลหิตสตรี แก้อั้วเบา แก้อั้วดบวม แก้อั้วม่วง ผสมคั้น ผสมเหงือก รักษาโรคริดสีดวง ขับเสมหะ แก้อั้ว

●แก่น กล่อมเสมหะ และโลหิต ขับโลหิต ขับเสมหะ รักษาฝีในมดลูก รักษาโรคบุรุษ เป็นยาชักมดลูกให้เข้าอู่

●ใบสด (มีกรดเล็กน้อย) เป็นยาดำย ยาระบาย ขับลมในลำไส้ รักษาอาการขัดเบา แก้อั้ว แก้อั้วบิด รักษาหวัด ขับเสมหะ หยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้อั้วตามัว ฟอกโลหิต ขับเหงื่อ รักษาอาการเหน็บชา รักษาอัมพาต รักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยขับน้ำคาวปลาช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว แก้อั้วหวัด แก้อั้วปวดหลัง และบั้นเอว แก้อั้ว หิด ไอ

●เนื้อหุ้มเมล็ด แก้อั้วการท้องผูก เป็นยาระบาย ยาดำย ขับเสมหะ แก้อั้ว กระจายน้ำ เป็นยาสวนล้างท้อง

●ฝักดิบ ฟอกเลือด และลดความอ้วน เป็นยาระบายและลดอุณหภูมิในร่างกาย บรรเทาอาการไข้

●เมล็ดในสีขาวเป็นยาดำยพยาธิได้เดือนตัวกลมในลำไส้ พยาธิเส้นด้าย แก้อั้วท้องร่วง แก้อั้วอาเจียน บำรุงกำลัง

●เปลือกเมล็ด แก้อั้วท้องร่วง แก้อั้วบิดลมป่วง สมานแผลที่ปาก ที่คอ ที่ลิ้น และตามร่างกาย รักษาแผลสด ดอนพิษและรักษาแผลที่ถูกไฟลวก รักษาแผลเบาหวาน

¹อ่านเพิ่มเติมที่ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สรรพคุณสมุนไพรแบ่งตามกลุ่มอาการ : กลุ่มยาลดความดันโลหิตสูง.ออนไลน์ http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_16_3.htm. (สืบค้น 18 สิงหาคม 2560) และสุภาภรณ์ ปิติพร (รวบรวมและเรียบเรียง).2544 สมุนไพรอภัยภูเบศร สืบสานภูมิปัญญาไทย.โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

- เนื้อในฝักแก่ (มะขามเปียก) รับประทานจิ้มเกลือ แก้อาการ ขับเสมหะ เป็นยาระบาย แก้อาการผูก
พอกโลหิตสตรี หลังคลอดบุตร เป็นยาขับลม แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ลดไข้ แก้ตกลือด บำรุงเลือด
- ดอกสด เป็นยาลดความดันโลหิตสูง ขับเสมหะ แก้อาการ กระหายน้ำ

วิธีและปริมาณที่ใช้ตามภูมิปัญญาไทย²

1. เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือน ตัวกลม ตัวเส้นด้าย ได้ผลดี ใช้เมล็ดคั่วกะเทาะเปลือกออก แล้ว
เอาเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานเนื้อทั้งหมด ครั้งละ 20-30 เมล็ด
2. เป็นยาระบาย ยาถ่าย ใช้เนื้อที่หุ้มเมล็ด (มะขามเปียก) แกะเมล็ดแล้วขนาด 2 หัวแม่มือ
(15-30 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ หรือเอามะขามเปียกละลายน้ำอุ่นกับเกลือ
จืดสวนแก้อาการผูก
3. แก้อาการท้องผูกหรือแก้อาการท้องเดิน เมล็ดคั่วให้เกรียม กะเทาะเปลือกรับประทาน หรือใช้
เปลือกต้น ทั้งสดและแห้ง ประมาณ 1-2 กำมือ (15-30 กรัม) ต้มกับน้ำปูนใส หรือน้ำ รับประทาน
4. รักษาแผล ใช้เมล็ดกะเทาะเปลือก ต้ม นำมาล้างแผลและสมานแผลได้
5. แก้อาการขับเสมหะ ใช้เนื้อในฝักแก่ หรือมะขามเปียก จิ้มเกลือรับประทานพอควร
6. เป็นยาลดความดันสูง ใช้ดอกสด ไม่จำกัดจำนวน มาทำในรูปแบบอาหารรับประทาน เช่น
แกงส้มหรือต้มกับปลาสลิดรับประทาน
7. แก้อาการท้องผูก ใช้เนื้อฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-20 ฝัก (หนักประมาณ 70-150 กรัม) จิ้ม
กับเกลือรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม
8. แก้อาการ ขับน้ำให้เดือด ทบหัวหอมสัก 7-8 หัว โขมน้ำอุ่นและแกล่งลงไป พอกวันขึ้นก็
เอาผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมทั้งหัวและหม้อหัวหอม โขมน้ำอุ่น สูดเข้าสูดออกสัก 5 นาที ระงับอย่าสูดไอร้อน
ๆ อย่างเดียวตลอด พอร้อนทนไม่ไหวก็เอาผ้าคลุมออก เอาผ้าคลุมสดใหม่ จนพอใจ เติมน้ำเย็น
ลงไปใหม่จนกลายเป็นน้ำอุ่นๆ เอาหัวหอมกับโขมน้ำอุ่นโกรกหัวหลาย ๆ ครั้ง

สารสำคัญในมะขามเปรี้ยว

เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัดเรียกว่า “มะขามเปียก” มะขามที่ใช้เป็นยาใช้มะขามชนิดเปรี้ยว เพราะ
มีกรดอินทรีย์ประกอบด้วยหลายตัวด้วยกัน เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก กรดมาลิก เป็นต้น ทำให้
ออกฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกายลงได้ โดยเฉพาะกรดมาลิก ที่เป็นกรดผลไม้หรือ AHAs ที่มี
ประสิทธิภาพในการรักษาผิวหน้าหลายประการ เช่น ช่วยทำให้มีการหลุดลอกของผิวชั้นนอก และ
กระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ทำให้ผิวหนังอ่อนวัยอยู่เสมอลดรอยเหี่ยวย่น ให้ความยืดหยุ่นของผิวหนัง
ในชั้นผิวหนังแท้ดีขึ้น นอกจากนี้สารที่พบที่เมล็ด คือ tannin มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเสีย³

ผลงานการวิจัยสารสกัดใบและฝักด้วยแอลกอฮอล์ 95% มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้
เป็นหนอง แต่สารสกัดฝักเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระ

²โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และสุภาภรณ์ ปิติพร .อ้างแล้ว.

³สุภาภรณ์ ปิติพร อ้างแล้ว

ร่วง ส่วนฤทธิ์ในการต้านเชื้อราพบว่าสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ 95% จากฝักสามารถฆ่าเชื้อราซึ่งเป็นสาเหตุของกลากได้และเมล็ดมีคุณสมบัติในการขับตัวอ่อนของพยาธิ Meloidogyne inconita พบว่าจะได้ผลภายหลัง 48 ชั่วโมง ส่วนฤทธิ์ในการรักษาแผลนั้นอาจเนื่องจากมีฤทธิ์ต่อต้านแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของการเป็นหนอง⁴

การปลูกมะขามเปรี้ยว

โดยทั่วไป มะขามเปรี้ยวจะปลูกด้วยเมล็ด แต่ปัจจุบันมะขามเปรี้ยวเริ่มมีการปลูกจากต้นพันธุ์ที่ได้จากการตอน การเสียบยอดเป็นหลัก เพราะสามารถให้ผลผลิตได้เร็วเพียงไม่ถึงปีหลังการปลูก อีกทั้งต้นที่ปลูกด้วยวิธีนี้จะมีลำต้นไม่สูงทำให้ง่ายต่อการจัดการ และการเก็บผลผลิต

●การเตรียมแปลง ด้วยการไถกลบหน้าดิน แล้วตากดิน และหญ้าให้ตายก่อน 1 ครั้ง ระยะตากดินนาน 7-14 วัน หลังจากนั้น ค่อยไถกลบอีกครั้ง แล้วตากดินทิ้งไว้อีก 5-7 วัน ก่อนจะทำการขุดหลุมปลูกในระยะ 8 x 8 เมตร หรือ 10 x 10 เมตร ขนาดหลุมลึก 50 เซนติเมตร กว้างยาว 50 เซนติเมตร

●การปลูก ใช้ต้นพันธุ์ที่ได้จากการตอน ควรเลือกขนาดต้นพันธุ์ที่สูงประมาณ 0.5-1 เมตร ก่อนปลูกให้โรยกันหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักหรือวัสดุทางการเกษตรอื่น ๆ ร่วมกับปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตราหลุมละ 1 กำมือ แล้วไถดินลงคลุมผสมให้หลุมตื้นขึ้นมาเหลือประมาณ 25-30 เซนติเมตร ก่อนนำต้นพันธุ์ลงปลูก พร้อมกลบดิน และรดน้ำให้ชุ่ม หลังจากนั้น ให้นำฟางข้าวมาวางคลุมรอบโคนต้น

●การดูแล

- การให้น้ำ มะขามมีการขาดน้ำในช่วงที่ผลหรือฝักใกล้แก่ คือเมล็ดเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล ฝักแก่เก็บเกี่ยว ตัดแต่งกิ่ง ทิ้งใบ จนถึงแตกยอดอ่อน เมื่อแตกยอดอ่อนได้ประมาณ 1 สัปดาห์ หรือแตกเกือบทั้งต้น จึงเริ่มให้น้ำอย่างสม่ำเสมอจนถึงออกดอก ติดฝัก เมล็ดเริ่มเปลี่ยนสีจึงหยุดให้น้ำอีก เป็นดังนี้เรื่อยไป

- การให้ปุ๋ย ควรทำให้ดินมีความร่วนซุยและอุดมสมบูรณ์อยู่เสมอ โดยการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ต่าง ๆ เช่น มูลสัตว์ ปุ๋ยพืชสดไถกลบหรือคลุมดิน

- หลังจากการปลูกแล้วประมาณปีที่ 2 หรือปีที่ 3 จึงให้เริ่มติดผล โดยในปีแรกหรือปีที่ 2 ให้เด็ดดอกออกเสียก่อนหรือปล่อยให้ติดผลบ้างเล็กน้อย

การเก็บเกี่ยวผลผลิต

- ยอดอ่อน การปลูกเพื่อเก็บยอดอ่อน ต้องเด็ดใบยอดทิ้งบ่อย เพื่อสร้างพุ่มให้ใหญ่ หลังจาก 8 เดือนไปแล้ว จึงเริ่มเก็บขายได้ ยอดอ่อนมะขามเป็นพันธุ์ที่มีรสชาติดีสามารถนำมาปรุงอาหารได้

- ฝักดิบ สามารถเก็บได้ตั้งแต่เป็นฝักอ่อน และฝักแก่ เพราะสามารถนำไปแปรรูปเป็นอาหารทั้งคาวและหวานได้

- ฝักสุก สามารถเก็บและทำเป็นมะขามเปียกจำหน่ายได้

- เมล็ด นำไปแปรรูปเป็นกาว สีย้อมผ้า กาแฟ แคปซูล ไอศกรีม หรือ ลูกก๊ี้ เป็นต้น

⁴สุภาภรณ์ ปิณฑิร (รวบรวมและเรียบเรียง).2544 สมุนไพรกัญญาเบรศ สืบสานภูมิปัญญาไทย.โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สมูทตี้หมากเฒ่า

ผลไม้ท้องถิ่นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือในเทือกเขาภูพานของจังหวัดสกลนคร ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย “ทองคำสีดำแห่งภูพาน” เป็นยาระบาย บำรุงสายตา ด้านอนุมูลอิสระ

หมากเฒ่า เราสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด ยอดอ่อน นำมารับประทานสดเป็นผักคู่กับอาหาร หรือ ใช้ปรุงในอาหารประเภทต้มยำเพื่อให้มีรสเปรี้ยว เช่น ต้มส้มปลา แกงเห็ดเผาะ เป็นต้น

ผลดิบ ลูกดิบสีเขียว สีเหลืองอมแดง นำมาตำรับประทาน หรือ ที่เรียก ตำหมากเฒ่า และผลสุกนำมารับประทานเป็นผลไม้สด

ผลสุกนำมาคั้นเป็นน้ำผลไม้ หรือเรียก น้ำหมากเฒ่า แปรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ไวน์หมากเฒ่า แยมหมากเฒ่า น้ำผลไม้เข้มข้น คุณก็สอได้ส้หมากเฒ่า เป็นต้น



สมูทตี้หมากเฒ่า

1. นำผลสุกของหมากเฒ่ามาทำให้เป็นน้ำ โดยมีวิธีการทำดังนี้

● นำผลหมากเฒ่ามาล้างน้ำให้สะอาด โดยตัดเอาผลที่สุกแล้ว (มีสีดำ) มาล้างน้ำให้สะอาด

● นำผลเฒ่า ที่ล้างน้ำสะอาดแล้วมาบดให้แตกพอประมาณ นำเฒ่ามาบดเติมน้ำ ต้มที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส 30 นาที กรองด้วยผ้าขาวบาง 3-4 เต็มเกลือ แล้วนำไปต้มต่อด้วยอุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส 10 นาที จากนั้นจะเป็นน้ำเฒ่าที่นำไปดื่ม หรือทำอาหารอื่นๆ ต่อได้

2. เตรียมส่วนผสมประกอบอื่น

หมากเฒ่าผลสด 200 กรัม หรือน้ำหมากเฒ่า 100% 100 มิลลิลิตร

น้ำตาลเชื่อม 30 มิลลิลิตร โยเกิร์ต 100 มิลลิลิตร

น้ำมะนาว 10 มิลลิลิตร เกลือป่นปลายช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำส่วนผสมสมูทตี้หมากเฒ่า หรือน้ำหมากเฒ่าสำเร็จ 100% เติมน้ำตาลเชื่อม โยเกิร์ต น้ำมะนาว และเกลือป่นลงไป

2. บั่นให้เข้ากันจนได้เนื้อเนียนละเอียด เทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

หมากเฒ่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Antidesma puncticulatum* Miq.

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Antidesma bunius* var. *thwaitesianum* (Müll.Arg.) Trimen, *Antidesma thwaitesianum* Müll.Arg.) จัดอยู่ในวงศ์มะขามป้อม (PHYLLANTHACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ หมากเฒ่า บ่าเฒ่า (ภาคเหนือ) หมากเฒ่า (ภาคอีสาน) มะเฒ่า ต้นเฒ่า (ภาคกลาง) เฒ่า เฒ่าเลี่ยน หมากเฒ่าหลวง มะเฒ่าหลวง มัดเซ เป็นต้น



ภาพจาก www.honestdocs.com

มารู้จักต้นหมากเฒ่า

หมากเฒ่าเป็นพืชที่ขึ้นตามป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ พบได้ในทุกภาคของประเทศไทย แต่พบมากในภาคอีสาน ในจังหวัดสกลนคร อุดรธานี และมุกดาหาร มีหลายชนิดแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ได้แก่ หมากเฒ่าหลวง (ลำต้นใหญ่ และผลมีขนาดใหญ่ที่สุด) หมากเฒ่าสร้อยหรือหมากเฒ่าไขปลาคา (ลำต้นเล็ก และผลมีขนาดเล็กที่สุด) จากการศึกษาของคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร พบว่า สายพันธุ์ดีที่มีความเหมาะสมในการนำไปทำเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปต่าง ๆ มี 6 สายพันธุ์ คือ พันธุ์ภูพานทอง พันธุ์ 120 พันธุ์สร้างค้อ 1 พันธุ์สร้างค้อ 2 พันธุ์ฟ้าประทาน และพันธุ์ชมพูพาน¹

- ต้นหมากเฒ่า เป็นไม้ยืนต้นที่มีอายุยืนยาว แตกกิ่งก้านมาก กิ่งแขนงแตกเป็นพุ่มทรงกลมสูงประมาณ 5-20 เมตร เปลือกต้นมีสีน้ำตาลเทา แตกเป็นสะเก็ดเล็ก ๆ กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขนสั้นนุ่มสีน้ำตาล เมื่อโตเต็มที่จะมีขนาดถึง 4 คนโอบ และมีเนื้อไม้แข็ง

- ใบหมากเฒ่า เป็นใบเดี่ยว สีเขียวสด เรียงสลับ ในระนาบเดียวกัน ใบกว้างรูปไข่ถึงรูปรี กว้าง 3.5-4.5 เซนติเมตร ยาว 5-7 เซนติเมตร ปลายมนกลมหรือเป็นติ่งแหลมเล็กน้อย โคนมนกลมถึงหยักเว้า ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงมีขนสั้นนุ่มถึงเกลี้ยงทั้งสองด้าน แผ่นใบออกหนาแน่นเป็นร่วมเงาได้เป็นอย่างดี

- ดอกหมากเฒ่า มีขนาดเล็กสีขาวอมเหลือง ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบใกล้ยอดและปลายกิ่ง ยาว 1-2 เซนติเมตร ช่อดอกคล้ายพริกไทย เป็นดอกแยกเพศกันอยู่คนละต้น ดอกมีขนาดเล็กมาก มีดอกย่อยจำนวนมาก สีเขียว ขนาดเล็ก ออกดอกปีละ 1 ครั้งในเดือนมีนาคม-พฤษภาคม

- ผลหมากเฒ่า จัดเป็นไม้ผลชนิดฉ่ำน้ำ ผลเป็นทรงกลมหรือรี ขนาดเล็กและผลเป็นช่อหรือเป็นพวงมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 มิลลิเมตร ก้านผลยาว 0.3-0.5 เซนติเมตร ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวเข้ม มีรสเปรี้ยว แต่เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงและม่วงดำในที่สุด โดยผลสุกจะมีรสหวาน

¹สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร.

อมเปรี้ยวและฝาดขึ้นอยู่กับลักษณะของสายพันธุ์ ในหนึ่งผลจะมีเมล็ดสีน้ำตาลประมาณ 1-2 เมล็ด เปลือกหุ้มเมล็ดแข็ง ผลเริ่มสุกประมาณเดือนกรกฎาคมและสุกมากขึ้นในเดือนสิงหาคม และเริ่มวายในเดือนกันยายน

รสและสรรพคุณของหมากเฒ่า

มีการศึกษาสรรพคุณของหมากเฒ่าในทางวิชาการหลากหลาย² พบว่าผลหมากเฒ่าสุกมีสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นหลายชนิด ได้แก่ กรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการมากถึง 18 ชนิดมีแร่ธาตุที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นแคลเซียม เหล็ก สังกะสี และวิตามินต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการต่าง ๆ มีสารที่สำคัญ เช่น

- รสฝาดของผลหมากเฒ่าสุก มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ช่วยยับยั้งไม่ให้ผนังหลอดเลือดเสื่อมหรือเปราะง่าย

- รสขมของหมากเฒ่ามีสารแทนนิน (Tannin) ช่วยทำให้เกิดเลือดจับตัวกันน้อยลง จึงมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจล้มเหลวได้

- ทั้งห้าส่วนของหมากเฒ่าใช้ต้มดื่มเป็นประจำเป็นยาอายุวัฒนะได้ (ผล ราก ต้น ใบ ดอก)

- น้ำหมากเฒ่าสกัดเข้มข้น 100% เป็นอาหารบำรุงสุขภาพ มีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งให้สีม่วงแดง มีฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นดี โดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันการแก่ชราของเซลล์และเพิ่มภูมิคุ้มกันอีกด้วย ยังเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงสายตา ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด ช่วยระบบย่อยอาหารและระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยปรับความดันโลหิตให้เป็นปกติ ทำให้ไม่ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อ่อนเพลีย

ในผลหมากเฒ่า 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 75.20 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 0.63 กรัม ใยอาหาร 0.79 กรัม คาร์โบไฮเดรต 17.96 กรัม แคลเซียม 13.30 มิลลิกรัม เหล็ก 1.44 มิลลิกรัม วิตามินซี 8.97 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 4.50 ไมโครกรัม วิตามินบี 2 0.03 ไมโครกรัม วิตามินอี 0.38 ไมโครกรัม³

ในตำรายาไทย⁴ หมากเฒ่าสามารถใช้ทุกส่วนมาเป็นยา ได้แก่ ใบและผล ต้มน้ำอาบ แก้อาการชืดเลื้อง โลหิตจาง ใบ : ทาแก้ปวดศีรษะ แก้อาการวิงเวียน ใบสดนำมาอังไฟประคบแก้อาการฟกช้ำดำเขียว ผล : ทำยาพอก แก้ปวดศีรษะ แก้ท้องท้อง บวม ใช้ผสมน้ำอาบแก้อาการไข้ ต้นและราก : แก้กษัย บำรุงไต ขับปัสสาวะ แก่ตกขาว แก้ปวดเมื่อย

²กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ. 2555. หมากเฒ่าสกุลนคร. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตคลองหลวง. สกลนคร. สุภารัตน์ สกฤต. 2554. เฒ่า...หมากเฒ่า ผลไม้สมุนไพร. วารสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 33 (ฉบับที่ 389) ก.ย.54 หน้า 38-42 และเศรษฐกิจ สังคม. 2558. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าจากสารสกัดหมากเฒ่า (*Antidesma velutinosa* Blume). วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน. มกราคม - มีนาคม 2558. หน้า 261-266. กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ. 2539 รายงานตรวจวิเคราะห์ทดสอบผลมะเฒ่าสดสีน้ำตาลและชมพู. กรมวิทยาศาสตร์บริการ, กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. กรุงเทพฯ.

³อ้างใน โอภาส นุชแสง. 2550. ไวน์มะเฒ่า...ที่สังขละบุรี. วารสารกสิกรรม ปีที่ 80 (ฉบับที่ 2) (ม.ค.-เม.ย. 2550) หน้า 103-107.

⁴วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540. เภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพร. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

เขียนรู้การขยายพันธุ์หมากเฒ่า

1. วิธีการเพาะเมล็ด หมากเฒ่าทำได้หลายวิธี ประกอบด้วย

- การหว่านเมล็ดลงในแปลงโดยตรง เตรียมดินก่อน หว่านเมล็ดพันธุ์ หลังหว่านแล้วคลุมแปลงด้วยวัสดุกัน ความชื้นระเหยออกจากดินเร็วเกินไป เช่น ฟางแห้ง หญ้าแห้ง เป็นต้น

- เพาะในตะกร้าโดยเตรียมวัสดุส่วนผสม เช่น ทราย ดินร่วน แกลบเผา ให้พร้อมแล้วหว่านเมล็ดเฒ่าและกลบด้วย วัสดุเพาะอีกชั้นหนึ่ง รดน้ำสม่ำเสมอ

- เพาะในกระบะ คล้ายเพาะในตะกร้าแต่จะได้ ปริมาณมากกว่าทุกวิธี อาจใช้ระบบน้ำแบบพ่นหมอก พ่น ฝอยโดยตั้งเวลาปิด-เปิด หรือรดน้ำด้วยสายยาง



2. การขยายพันธุ์โดยการทาบกิ่ง โดยนำต้นกล้าหมาก เฒ่าที่ได้เพาะเมล็ดไว้จนได้ขนาดพอเหมาะต่อการนำมาทาบกิ่ง คือ อายุประมาณ 6-12 เดือน ทำให้ เกิดแผล และให้ประกบกับกิ่งพันธุ์ที่ได้ทำแผลไว้แล้ว เพื่อให้เนื้อไม้ทั้งสองต้นประสานเป็นเนื้อ เดียวกันแล้วจึงตัดยอดของต้นกล้าทิ้งไปเหลือส่วนโคนเอาไว้ ตัดโคนกิ่งพันธุ์ดีออกจากต้นแม่ให้เหลือ แต่ยอดต้นต่อเอาไว้ มีข้อดี 2 ประการหลัก ๆ คือ ระบบรากแบบมีรากแก้วแข็งแรง ได้ยอดพันธุ์ดี เหมือนต้นแม่ทุกประการไม่เป็นต้นตัวผู้

3. การขยายพันธุ์แบบเสียบยอด เป็นวิธีการขยายพันธุ์แบบไม่ใช้เพศ ที่ให้ลักษณะของหมาก เฒ่าที่ดีเหมือนต้นแม่ทุกประการและไม่เป็นต้นตัวผู้ มีระบบรากแข็งแรงเหมือนขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด เป็นการนำเอายอดหรือกิ่งพันธุ์ดีมาเสียบทับกับต้นต่อที่ได้เตรียมไว้แล้วในเรือนเพาะชำ การขยาย พันธุ์แบบเสียบยอดจะมีความสะดวกกว่าการทาบกิ่ง

4. การปลูกหมากเฒ่า เป็นไม้ผลที่ปลูกง่าย ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณปลายเดือน เมษายน ถึงเดือนมิถุนายน ถ้าปลูกก่อนนี้หรือหลังจากนี้ อาจทำให้ขาดน้ำหรือน้ำมีมากเกินไป ทำให้ ต้นพันธุ์ตายได้ หมากเฒ่าไม่ชอบดินที่มีน้ำขัง ขุดหลุมกว้าง 30 ยาว 30 ลึก 30 เซนติเมตร ระยะห่าง ระหว่างต้นกับแถวปลูก ประมาณ 6 เมตร แยกดินบนดินล่าง รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก ประมาณ 3-4 กิโลกรัม นำต้นพันธุ์ลงปลูกตั้งตรงกึ่งกลางหลุม ปักยึดด้วยหลักไม้มัดให้แน่นกลบด้วย ดินที่เหลือ รดน้ำให้ชุ่มพอประมาณ

ในฤดูแล้งควรหาเศษวัชพืช คลุมโคนต้นเพื่อป้องกันการคายน้ำจากผิวดิน ส่วนในฤดูฝนควร กำจัดวัชพืชบริเวณโคนต้น เพราะหมากเฒ่ามีเปลือกสหวานศัตรูประเภทหนอนและเพลี้ยอกและเจาะ ลำต้นจะระบาดในช่วงนี้ เมื่อปลูกได้ประมาณปีที่ 2 จะติดผล เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ 3 ควรเปลี่ยนเพิ่ม ปุ๋ยซีไอที่ผ่านการหมักแล้วเพื่อบำรุงดอกและผล หรือน้ำจุลินทรีย์บำรุงดอกและผล เมื่อเก็บผลผลิต แล้วควรแต่งกิ่งให้ต้นโปร่งปีละ 1 ครั้ง

หนังสือคู่มือที่จัดพิมพ์โดยสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)



สนใจติดต่อได้ที่ สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน, ต.คลองหนึ่ง, อ.คลองหลวง, จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0 2521 2212-13, 08 7359 7171 โทรสาร 0 2521 2214, 0 2521 1965

กลุ่มพัฒนาธุรกิจ 0 2521 2212-13; 08 6996 7575 www.wisdomking.or.th

สมูทตี้สุมไพร์ เป็นผลไม้ท้องถิ่นที่หาได้ง่ายตามฤดูกาล
ให้คุณประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและยา ที่อุดมไปด้วยวิตามิน
เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี มีธาตุอาหารต่าง ๆ
เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระ
อย่างฟีนอลิก แครทีนอยด์ คอโรฟิลล์ แทนนิน แอนโทไซยานิน
ที่มีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย
สามารถบำรุงร่างกายได้อย่างมหัศจรรย์ และในปัจจุบันวงการโภชนาการ
และเภสัชกร ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบกับประสิทธิภาพ
ที่สามารถบำบัดรักษาเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้อย่างอัศจรรย์



ISBN 978-616-358-286-7



9 786163 582867

ราคา 50 บาท