

# ดื่ม 'น้ำมะตูม'

## ชื่นใจดับกระหายแก้ร้อนใน

เคล็ดลับ  
สุขภาพดี



อากาศร้อน ๆ แบบนี้หลายคนคงกำลังมองหาเครื่องดื่มเย็น ๆ เพื่อช่วยดับกระหายคลายร้อนกันอยู่ใช่ไหมคะ เคล็ดลับสุขภาพดีวันนี้ พลาดไม่ได้กับเรื่องราวน่ารู้เกี่ยวกับ "มะตูม" สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณช่วยดับกระหายแก้ร้อนในได้ดีอีกชนิดหนึ่ง พร้อมคำแนะนำวิธีทำน้ำมะตูมกลิ่นหอมหวานชื่นใจค่ะ

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จัก "มะตูม" ไม้ผลมหัศจรรย์จากธรรมชาติกันสักนิด เริ่มจาก ความสูงของ ต้นมะตูม ซึ่งมักอยู่ที่ประมาณ 10-15 เมตร เปลือกต้นมีสีเทา แตกเป็นร่องตามยาว ใบ เป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ ออกเรียงสลับ มีใบย่อย 3 ใบ ใบย่อยใบปลาย รูปไข่ กว้าง 2-6 ซม. ยาว 5-14 ซม. ปลายใบแหลม แผ่นใบบางเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบ



ดอกมี 4 กลีบ โคนติดกัน ปลายแยกเป็น 4 แฉก รูปไข่กลีบยาว ค้านนอกสีเขียวอ่อน ค้านในสีขาวนวล มีน้ำเมือก มีกลิ่นหอม ผล รูปรีกลมหรือยาว ผิวเรียบเกลี้ยง เปลือกหนา แข็ง ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกเป็นสีเขียวอมเหลือง เนื้อในสีส้มปนเหลือง นุ่ม มีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณของผลมะตูมเมื่อโตเต็มที่



แล้วจะช่วยแก้ท้องเดิน ท้องเสีย ท้องร่วง โรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก โดยวิธีรับประทาน นำมาผ่านเป็นชั้นบาง ๆ ตากแห้งคั่วให้

เหลือง ชงรับประทาน ส่วนผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก นำมาเชื่อมรับประทานเป็นขนมหวานจะมีกลิ่นหอมและรสชาติชวนรับประทาน ช่วยบำรุงกำลัง รักษาธาตุ ช่วยขับลม และเมื่อผลสุกเต็มที่สามารรับประทานเป็นผลไม้ จะช่วย

เป็นยาระบายท้องและเป็นยาประจำธาตุของผู้สูงอายุที่ท้องผูกเป็นประจำ สำหรับใบสามารถนำมาใส่แกงบวด เพื่อแต่งกลิ่นจะได้กลิ่นหอมชวนรับประทานและรากสามารถแก้หืด หอบ แก้

ไอ แก้ไข้ ขับลม

สำหรับวิธีทำน้ำมะตูมดื่มให้ชื่นใจ เริ่มจากการเตรียมส่วนผสมก่อนได้แก่

1. มะตูมแห้ง 8 กรัม (ประมาณ 2 ชิ้น)
2. น้ำตาลทราย 15 กรัม
3. น้ำเปล่า 240 กรัม

จากนั้นเริ่มทำโดยนำมะตูมแห้งมาล้างให้สะอาด บีบน้ำให้หอม นำไป

ใส่หม้อ เติมน้ำตั้งไฟ เคี่ยวสักครู่ยกลงกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้ละลาย ชิมรสตามชอบแล้วยกลงปล่อยให้เย็น สูตรนี้มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ให้พลังงาน 70.64 กิโลแคลอรี วิตามินเอ และแคลเซียม 6.8 มิลลิกรัม โดยจะนำไปแช่เย็นหรือใส่น้ำแข็งดื่มเพื่อดับกระหายคลายร้อนก็ได้ ส่วนคุณค่าทางยา เป็นยาระบาย ขับลม แก้ท้องเพื่อ ช่วยย่อยอาหารบำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดีและเจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดีเหมาะสำหรับดื่มในหน้าร้อน

เป็นอย่างไรกันบ้างคะสำหรับน้ำสมุนไพรไทยรสชาติดี หอมหวาน ชื่นใจ แถมมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายเช่นนี้ อย่าลืมนำสูตรน้ำมะตูมไปลองทำดื่มดูหรือใครคิดโรยรสชาติและกลิ่นหอม ๆ



๒๒๒๒

+ ๓

ของน้ำมะตูมก็สามารถทำแช่เย็นไว้เป็น  
เครื่องดื่มประจำครอบครัวเลขก็ได้ในะคะ  
จะได้สุขภาพดีกันทั้งครอบครัว.

(ข้อมูลจาก กลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ กรม  
พัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก )