



โชว์ความสด

หากตัดผลใหญ่ๆ จะได้มะขามป้อม 28 ผล ต่อ 1 กิโลกรัม แต่โดยทั่วไป ขนาด 35-40 ผล ต่อ 1 กิโลกรัม เปรียบเทียบกับมะขามป้อมทั่วไปแล้ว มะขามป้อมของคุณลุงจุน 1 ผล กับมะขามป้อมทั่วไป 3-4 ผล

**ถามว่า** เราซื้อมะขามป้อมไปทำอะไร เจ้าของบอกว่า ทำได้หลายอย่าง

**หนึ่ง...**กินสดๆ มะขามป้อมเมื่อลองกัดดู เมื่อกินหน้าตาม มีความรู้สึกว่ามันหวาน คุณลุงบอกว่า มะขามป้อมของตนเองมีรสฝาดเปรี้ยว และขม อย่างหลังนี่นานๆ เจอที

**สอง...**ซื้อไปทำสมุนไพร โดยเฉพาะยาแก้ไอ

**สาม...**ซื้อไปแช่อิ่ม ผู้ซื้อปัจจุบันมี 3 ราย คือจากกรุงเทพฯ ซื้อครั้งละ 700-800 กิโลกรัม จากตลาดศรีเมือง ราชบุรี ซื้อครั้งละ 700-800 กิโลกรัม และจากกาญจนบุรี ซื้อครั้งละ 300 กิโลกรัม

สนนราคาที่ขาย หากผลขนาดใหญ่ ขายกิโลกรัมละ 40 บาท ผลรองลงมา 35 บาท

"ผู้ที่ซื้อไปแช่อิ่ม เราจะใช้มัดกริดที่ผลก่อนแช่อิ่ม ค่าจ้างกิโลกรัมละ 40 บาท เท่ากับราคาของผลที่ซื้อ หมา 100 กิโลกรัม ค่าจ้างกริดก็ 4,000 บาท แล้ว คุณเนรินด์บอก

**ดูแลไม่ยุ่งยาก**

คุณลุงจุน บอกว่า ต้น

ของมะขามป้อมส่วนใหญ่แล้วทรงปกติเหมือนไม้ทั่วไป แต่มีบางต้นที่แผ่กิ่งก้านเรียวยาว ต้นไม่สูงแต่อย่างไร

หากขยายพันธุ์โดยการทาบกิ่ง เมื่อปลูกลงดิน 3 เดือน ต้นอาจจะติดผลให้กับเจ้าของได้ แต่หากให้ผลเต็มที่ต่อปีที 3 ปีแล้ว

"ต้นอายุ 7 ปี ทาบกิ่งให้ผลได้ 150 กิโลกรัม ต่อต้น ต่อปี ต้นที่อายุ 30 ปี เก็บได้ 500 กิโลกรัม

ต่อต้น ต่อปี" คุณเนรินด์ บอก การออกดอกติดผล มะขามป้อม เริ่มเมื่อถึงฤดูหนาว ใบมะขามป้อมจะร่วงหล่น เมื่อผลใบใหม่ออกมา ก็จะมีดอกออกมาด้วย ซึ่งไปเป็นผลผลิตได้ช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน คุณลุงบอกว่า ตอนนี้มีอยู่ 2-3 ต้น ที่ออกผลนอกฤดู

วิธีการทำให้ออกนอกฤดูนั้น คุณลุงบอกว่า คงไม่ยุ่งยากนัก เพราะเคยทดลองแต่งกิ่งรูตใบ มะขามป้อมออกนอกฤดูได้ แท้ก็ยังไม่ได้

ทำจริงจัง

ถือว่าครอบครัวคงนี้ รู้จักมะขามป้อมดี ที่สุดครอบครัวหนึ่ง การดูแลรักษาขั้นนี้ได้รับคำแนะนำว่า ปลูกลงดินใหม่ๆ ควรใช้ปุ๋ยคอกจำพวกขี้หมู ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ใส่ให้บ้าง สูตร 15-15-15 ระบบน้ำ หากให้ก็เจริญเติบโต บางฤดูกาล ผลของมะขามป้อมมีเมลงรบกวน

เริ่มแรกที่ไม่ค่อยมีคนสนใจปลูกรมะขามป้อม ปัจจุบัน เพื่อนบ้านเริ่มเมียงมองที่บ้านของคุณลุงจุน จนทุกวันนี้ต้องล้อมรั้วอย่างดี

ถือว่า คุณลุงจุน มีใจรักในสิ่งที่ตนเองทำ



จากซ้ายไปขวา ผล 8 กลีบ, ผล 6 กลีบ, ผลใหญ่ธรรมชาติ และผลลาย



ปลูกลงด้วยกิ่งทาบไม่ถึงปีก็มีผลบนต้น

เพราะถึงแม้ราคาขายในยุคแรกๆ ถูกมาก แต่ก็ไม่ได้ทิ้งแต่พัฒนาอย่างต่อเนื่องทุกวันนี้ คุณลุงมีรายได้จากการขายผลผลิตดีพอสมควร งานที่คุณลุงทำอยู่เป็นการเก็บพันธุ์กรรมพืช ได้อย่างยอดเยี่ยมและมีคุณค่า หากเกษตรกรบ้านเราทำในลักษณะอย่างนี้หลายๆ ก็คงดีเยี่ยมไม่จำเป็นต้องทำเหมือนๆ กัน อาจจะ

ปลูกรมะเขือพวง ปลูกรมะพร้าว และอื่นๆ ที่ผ่านมาก็ให้เห็นพอสมควร เป็นการเก็บพันธุ์กรรมพืช ที่สร้างประโยชน์ให้กับผู้ปลูกเองและสังคมโดยรวม

ผู้สนใจถามไถ่กันได้ตามที่อยู่ หรือ โทร. (089) 547-1770

**ประโยชน์มากมายจากมะขามป้อม**

**ประโยชน์** อพีนเมือง มะขามป้อม (ทั่วไป) กินโตด (เขมร-จันทบุรี) กัทวด (ราชบุรี) มังล

สันยาสา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)



**สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับมะขามป้อม**

ผลมะขามป้อม มีวิตามินซีสูงมากที่สุดในบรรดาพืชทุกชนิดที่มีในโลก ในผลมีสารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์ วิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นาน ผลแห้ง เก็บไว้ในที่เย็น เช่น ในตู้เย็น นาน 365 วัน จะเสียวิตามินซีไป ร้อยละ 20

ผลสด ถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง (29-37 องศาเซลเซียส) นาน 365 วัน จะเสียวิตามินซีไป ร้อยละ 67

เนื้อผลตากแดดให้แห้ง จะเสียวิตามินซีไปประมาณ ร้อยละ 60 ถ้าทำให้แห้งที่อุณหภูมิห้อง จะเสียวิตามินซีไปไม่มากนัก เนื้อผลแห้งเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องจะเสียวิตามินซีไป ร้อยละ 25 ในเวลา 2 สัปดาห์ เสียวิตามินซีไป ร้อยละ 50 ในเวลา 4 สัปดาห์ และเสียไป ร้อยละ 60 ในเวลา 48 สัปดาห์

นำคั้นจากผล ใส่ขวดเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนาน 2 สัปดาห์ จะเสียวิตามินซีไปมากกว่า ร้อยละ 50 แต่ถ้าเก็บในตู้เย็นนาน 9 สัปดาห์ จะเสียวิตามินซีไปน้อยกว่า ร้อยละ 50 ในนำคั้นจากผลที่ใส่ขวดเก็บไว้ จะมีความเป็นกรดเพิ่มขึ้นและมีความเป็นกรดคงที่ ที่ pH2

มะขามป้อม เป็นสมุนไพรที่คนอินเดียใช้มากเป็นพันๆ ปี ในฐานะเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงสายตา บำรุงสมอง ซึ่งคนอินเดียเรียกมะขามป้อมว่า Amla หรือ Amalaka แปลว่า พยาบาลหรือแม่ ซึ่งสะท้อนสรรพคุณทางยาอันมากมายของมะขามป้อมได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันอินเดียมีการเก็บเกี่ยวมะขามป้อมเป็นสมุนไพรสององในรูปแบบต่างๆ ทั้งมะขามป้อมแห้ง มะขามป้อมสด นำมะขามป้อมแช่หมักหรือมะขามป้อมที่ผสมกับสมุนไพรตัวอื่น ทั้งยังมีการจัดสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์มะขามป้อมทั้งในและต่างประเทศ

**ส่วน ของ "มะขามป้อม" ที่นำไปใช้ประโยชน์**

ราก นำตำรากของต้นมะขามป้อม กินเป็นยาลดไข้ เป็นยาเย็น ฟอกเลือด และทำให้อาเจียน

ถ้ากลั่นรากจะได้สารที่มีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าพยาธิที่ดีกว่าสีเสียด

ลำต้น มีเนื้อไม้แข็ง แอ้อยในน้ำมีความคงทนมาก ใช้งานได้ดี ใช้ทำเครื่องประดับ เสาค้ำ หรือใช้เป็นเชื้อเพลิง

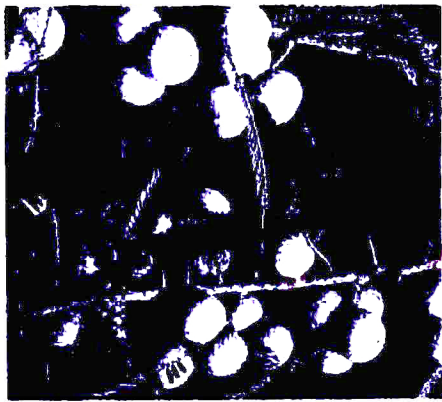
ต้น เปลือก เป็นยาฆ่าพยาธิ

ใบ นำต้มกับใบชะอ้อนได้

ใบแห้ง มีแทนนินมากใช้เชื่อมเส้นใย เช่น โหม ขนสัตว์ ให้สีน้ำตาลเหลือง แต่ถ้าใช้เกลือของเหล็ก เช่น เฟอร์รัสซัลเฟตเป็นตัวช่วยทำให้สีติดทนจะได้สีดำ

ดอก มีกลิ่นหอมคล้ายผิวมะนาว ใช้เข้าเครื่องยา เป็นยาเย็นและยาระบาย

ยางจากผล รสเปรี้ยว ฝาด ขม หยอตกแก้อักเสบ กินช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ



เมล็ด ชงน้ำร้อนกินแก้ไข้ โรคเกี่ยวกับน้ำดี คลื่นไส้ อาเจียน ทิด ทลดลมอักเสบ และไข้ต่าง ๆ แก้โรคตาต่างๆ เมล็ดเผาเป็นถ้ำผสมน้ำมันพืช ใช้ทาแก้ริดและแผลตุ่มคันต่างๆ น้ำมันบีบจากเมล็ดใช้ทาศีรษะ ทำให้ผมดกดำขึ้น หากครั้งแรก ผมแก่จะหลุดร่วงไป แล้วผมใหม่จะงอกขึ้นมาทดแทน การศึกษาวิจัยเพื่อนำมะขามป้อมไปใช้ประโยชน์



ต้านอนุมูลอิสระ : พบว่า สารจากมะขามป้อม-ต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก แม้ว่ามะขามป้อมจะมีวิตามินซีสูงมาก แต่ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมิได้เกิดจากวิตามินซีเพียงอย่างเดียว ปัจจุบันพบว่า ในมะขามป้อม มีสารพวกแทนนิน ซึ่งประกอบด้วย emblicanin A 37% emblicanin B 33% punigluconin 12% และ pedunculagin 14%

## สรรพคุณตามตำรับยาไทย

### แก้หวัด

ผลมะขามป้อม มีสรรพคุณแก้หวัด แก้ไอได้ดี เป็นที่รู้จักกันในทุกประเทศที่มีมะขามป้อม จะปัจจุบันมีสิทธิบัตรจดในประเทศสหรัฐอเมริกาของตำรับยาที่มีส่วนผสมของมะขามป้อมอยู่ ระบุสรรพคุณในการแก้หวัด แก้ไข้ ซึ่งอาจเนื่องมาจากวิตามินซีหรือสารในกลุ่มแทนนิน

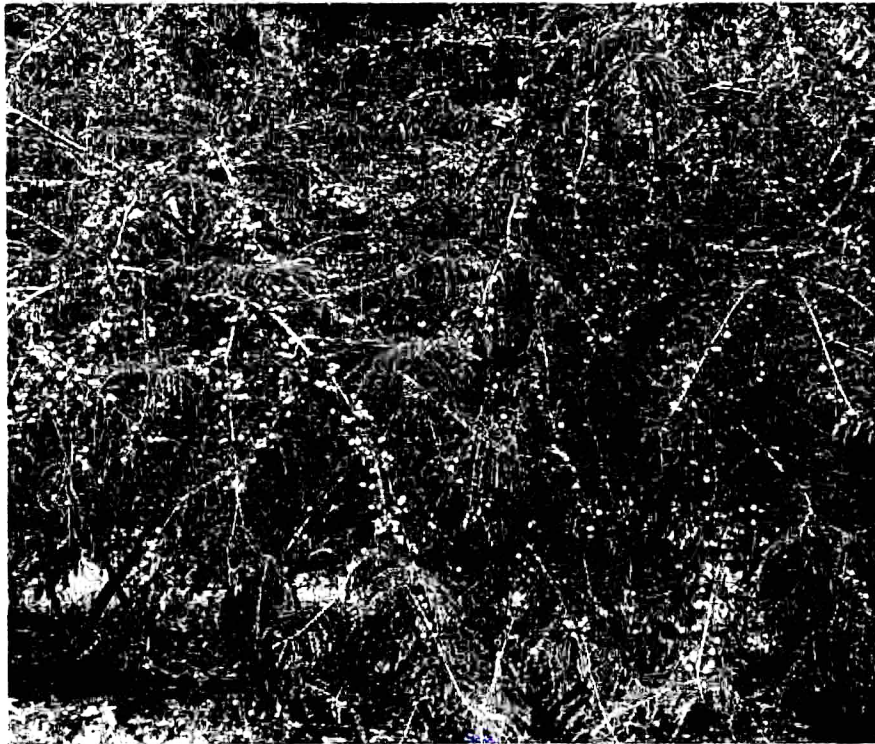
อาการเป็นหวัด ไอ เจ็บคอ ปากคอกแห้ง ให้ใช้ผลสด 15-30 ผล คั้นเอาน้ำ มาจากผล หรือ ต้มทั้งผลแล้วดื่มแทนน้ำเป็นครั้งคราว

### ใช้จากเปลือกอากาศ

ใช้มะขามป้อมสดตำคั้นน้ำดื่ม จะช่วยลดไข้ได้ ต้มวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ช้อนชา น้ำคั้นมะขามป้อมเป็นยาเย็นช่วยลดความร้อน และระบายความร้อน ออกจากร่างกาย โดยช่วยขับปัสสาวะและระบายท้อง

### ไอ เจ็บคอ เสมหะติดคอ

ตามตำรายาไทยเชื่อว่าของที่มีรสเปรี้ยวทุกชนิดช่วยละลายเสมหะ และหมอยาพื้นบ้านเชื่อว่ารสเปรี้ยวที่ละลายเสมหะและบำรุงเสียงได้ดีที่สุดคือ มะขามป้อม ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า ในมะขามป้อมมีสารที่ละลายน้ำได้มีฤทธิ์ละลายเสมหะ และที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรมีการพัฒนาแก้ไอมะขามป้อมขึ้นทะเบียนยาเป็นยาแผนโบราณเป็นที่นิยมของผู้ใช้ยาและแพทย์ โดยตำรับยาทำได้ง่าย ๆ เพียงแต่นำมะขามป้อมแห้งมา



ต้มแล้วแตงรส มะขามป้อมที่จะนำมากินแก้ไอ เจ็บคอ ควรเลือกลูกที่แก่จัดจนผิวออกเหลือง เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไอ ให้นำมะขามป้อมสดมาเคี้ยวอมกับเกลือทุกครั้งที่มีการไอ

ถ้าไม่ไอแต่ยังมีไข้ชูกี้ควรอมมะขามป้อมเพื่อให้ชุ่มคอและขับเสมหะ เป็นการป้องกันการไอ

### ละลายเสมหะ แก้การกระหายน้ำ

ใช้ผลแก่จัด มีรสขม อมเปรี้ยว อมฝาด เมื่อกินแล้วจะรู้สึกชุ่มคอ ใช้สำหรับช่วยละลายเสมหะ กระตุ้นให้เกิดน้ำลาย จึงช่วยแก้การกระหายน้ำได้ดี หรือใช้ผลแห้ง ประมาณ 6-10 กรัม ถ้าใช้ผลสด ประมาณ 10 กรัม ต้มกับน้ำดื่ม หรือคั้นเอาน้ำสำหรับต้มขับเสมหะ หรือช่วยระบายของเสีย ให้ใช้ผลสด 5-15 ผล ต้มหรือคั้นน้ำมาดื่ม

### บำรุงเสียง

มะขามป้อมสด สามารถช่วยบำรุงเสียงได้ เพราะเวลาอมมะขามป้อมจะทำให้ชุ่มคอ คอไม่แห้ง เสียงจะสดใส นักร้องสมัยก่อนมักจะเคี้ยวลูกมะขามป้อมขึ้นหนึ่งมาอมไว้จมน้องเพลงเสร็จเพื่อป้องกันไม่ให้เสียงแห้ง

### บำรุงผม

ผลแห้งของมะขามป้อมมีสรรพคุณเป็นสารชะล้างอ่อนๆ คนอินเดียนิยมนำมาใช้ทำเป็นแชมพูสระผม คนอินเดียเชื่อว่ามะขามป้อมบำรุงผม ช่วยทำให้ผมตกต่ำและป้องกันผมหงอกก่อนวัย

### ป้องกันมะเร็ง

ในอินเดียมีการนำมะขามป้อมมาทำเป็นน้ำดื่มบำรุงให้ผมตกต่ำ ป้องกันการหงอกก่อนวัย น้ำลูกมะขามป้อมมาผ่านเป็นแวนเล็ก ๆ ตากให้แห้งในที่ร่ม นำมาทอดในน้ำมันมะพร้าว

ทอดจนเนื้อมะขามป้อมไหม้เกรียม แล้วกรองเก็บไว้ทำผมเป็นประจำ ยาน้ำมันนี้ ถ้าได้เนื้อลูกสมอไทยและดอกขบาแดงใส่ลงไปทอดด้วย จะทำให้น้ำมันมีสรรพคุณดียิ่งขึ้น ซึ่งตำรับนี้โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้พัฒนามาเป็นน้ำมันหมักผมมะขามป้อม สมอไทย และได้ใส่ดอกอัญชันลงไปแทนดอกขบา ซึ่งได้รับความนิยมสูงมาก วิธีทำก็ง่าย ๆ ตามที่เขียนไว้ในสูตร

น้ำแช่ลูกมะขามป้อมแห้งสามารถบำรุงผมได้ ขั้นตอนก็คือ นำลูกมะขามป้อมแห้ง 1 กำมือ แช่น้ำ 1 ชัน แช่ไว้ตลอดคืน เมื่อเวลาสระผมเสร็จแล้ว ให้เอาน้ำแช่มะขามป้อมที่ล้างเป็นน้ำสุดท้าย

มีการศึกษาพบว่า สารในมะขามป้อมช่วยกระตุ้นการงอกของผม และมีการจดสิทธิบัตรส่วนผสมที่มีมะขามป้อมที่ใช้กับเส้นผม

### บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

มะขามป้อม มีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เช่นเดียวกับสมอไทย จึงสามารถแก้โรคต่างๆ ได้มากกว่าเดียวกับสมอไทย

ตำรายาอินเดียยกย่องมะขามป้อมไว้มากกว่า เป็นผลไม้บำรุงร่างกายที่ดีมาก ตำรายาบางเล่มถึงกับกล่าวว่า ถ้าคนอินเดียไม่มองข้ามมะขามป้อม คือเอามะขามป้อมมากินเป็นประจำ วันละ 1 ลูกทุกวัน เขาเชื่อว่าคนอินเดียจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่านี้มากนัก ทั้งนี้ เพราะมะขามป้อม

บำรุงอวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกายคือ บำรุงผม สมอทอง ดอก คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ลำไส้ ตับ ไต ตับอ่อน ผิวหนัง แก้วน้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยลดความดันโลหิตสูง ปัจจุบันมีการศึกษาพบประโยชน์มากมายของมะขามป้อมในการลดความดัน ลดน้ำตาล และลดไขมันในเลือด

การกินมะขามป้อมช่วยควบคุมโรคเบาหวานทางอายุรเวท พบว่า การดื่มน้ำมะขามป้อมคั้นสด 1 ช้อนโต๊ะ (15 ซีซี) กับน้ำมะระขี้นกคั้นสด 1 ถ้วย ทุกวัน เป็นเวลาสองเดือนสามารถกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ การกินยาตำรับนี้ ต้องมีการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด และยาตำรับนี้ยังคงอาการแทรกซ้อนทางตาจากโรคเบาหวาน

### กระหายน้ำ

มะขามป้อมสดๆ เมื่อรู้สึกคอแห้ง กระหายน้ำจัด ถ้าดื่มน้ำมากจะหันหัน

จะทำให้จุกเสียดไม่สบายได้ ถ้าด้อมมะขามป้อมก่อน อาการกระหายน้ำและคอแห้งอย่างแรง จะรู้สึกดีขึ้นทันที ไม่ทำให้ดื่มมากเกินไป เหมาะแก่การเดินทางไกล วิ่งมาราธอน เวลาอมก็ใช้ฟันกัดลูกมะขามป้อมให้พอมันน้ำซึมออกมา แล้วดูดลงไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมด

### ท้องผูก

คนที่ท้องผูกประจำ ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดก็ตาม ถ้าได้กินมะขามป้อมแล้วอาการท้องผูกจะหายไป เนื่องจากมะขามป้อมมีรสฝาด จะทำให้กินยากไปสักหน่อย ควรปรุงรสให้อร่อย ด้วยการนำมะขามป้อมมาผ่าแคะเม็ดออก (กินแต่เนื้อ) ประมาณ 10 ลูก ใส่พริก เกลือ น้ำตาล ต้มพริก กินต่างผลไม้ แต่ควรกินก่อนนอนหรือตอนตื่นนอนใหม่ๆ ในขณะที่ท้องว่าง

วิธีลดความฝาดของมะขามป้อม ก็คือแช่น้ำเกลือ มีขั้นตอน ดังนี้

ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ลวกด้วยน้ำร้อน และนำไปแช่ในน้ำเกลือที่เค็มจัด แช่ไว้สัก 2 วัน รสฝาดก็จะลดลง ยิ่งแช่นานรสฝาดก็ยิ่งหมดไป