



มะขามป้อมเป็นพืชพื้นเมืองที่ทนแล้ง ขึ้นได้ทั่วไปในหลายประเทศแถบเอเชียใต้ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งประเทศไทยจนถึงอินโดนีเซีย ต้นพื้นเมืองใช้ประโยชน์จากผลเป็นทั้งยาและอาหาร เนื้อจากในผลมีสารสำคัญหลายชนิดที่มีสรรพคุณเป็นยา และเนื้อผลเมื่อปรุงแต่งรสทำเป็นมะขามป้อมแช่อิ่ม ผลไม้แห้งปรุงรส หรือปรุงเป็นน้ำดื่มผลไม้ก็ให้รสชาติอร่อยสดหวานหอมชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ถ้าประชาชนได้เรียนรู้วิธีปรับใช้ ก็จะเป็นสมุนไพรที่สำคัญช่วยในการพึ่งพาตนเอง ลดรายจ่ายทางสาธารณสุขของประเทศได้อย่างมาก และเป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีเส้นทางพัฒนาเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมยาและอาหารสุขภาพเพื่อการแข่งขันในตลาดโลก

มะขามป้อม

จากและอาหารสุขภาพ



มะขามป้อมจัดอยู่ในตระกูลหรือวงศ์ EUPHORBIACEAE มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* L. ชื่อพ้อง *Emblica officinalis* Gaertn. ชื่อสามัญภาษาอังกฤษ Malacca Tree, Emblic myrabolan, Emblic myrobalan, Emblic myrobalan, Indian Gooseberry ชื่อท้องถิ่นของไทย มะขามป้อม (ทั่วไป) กันโศด (จันทบุรี-เขมร) กำทวด (ราชบุรี) กำทอด (ตะวันออก) สันยาสา มังลู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) อิว อ่าโมเหล็ก (จีน)

ตามรายงานการศึกษาพันธุ์ การเจริญเติบโตจนถึงออกดอกติดผลที่แปลงรวบรวมและอนุรักษ์พืชสมุนไพร ณ โครงการพระราชดำริศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน จ.ฉะเชิงเทรา ระหว่างปี 2531 - 2539 พบว่าในประเทศไทยมีมะขามป้อมอยู่ 2 ชนิด คือชนิดผลเล็ก ซึ่งพบอยู่ในเขตป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณทั่วทุกภาคของประเทศ และชนิดผลใหญ่ พบอยู่เพียงบางแห่งทั้งในเขตวัดโบราณสถาน และจอมปลวกกลางนาข้าวในเขตจังหวัดกาญจนบุรี สุโขทัย พิษณุโลก พิจิตร นครราชสีมา การกระจายพันธุ์ดำ อาจจะเป็นพืชที่นำเข้ามาเพาะปลูกนานแล้วเพราะในอินเดียมีการปลูกใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย และจัดเป็นพืชปลูก (cultivate type) ส่วนชนิดผลเล็กจัดเป็นพืชป่า (wild type)

ลักษณะทั่วไป มะขามป้อมทั้ง 2 ชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก คือ

ต้น : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 7 - 15 เมตร ทรงพุ่มค่อนข้างโปร่ง เปลือกต้นสีน้ำตาลเทาค่อนข้างเรียบ เป็นมันเงา ๆ ขวงลำต้นและจะแตกเป็นร่องตามยาวเป็นบางช่วง เมื่อต้นมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีการขยายขนาดของลำต้นค่อนข้างมากในช่วงแล้งที่มีการผลัดใบ เนื้อไม้มีสีแดงอมน้ำตาล

ใบ : สีเขียว ท้องใบสีเขียวอ่อนออกขาวหรือเทา ลักษณะเป็นใบรวมอยู่บนก้านใบที่มีความยาวประมาณ 3 - 20 ซม. มีใบย่อยขนาดเล็กเรียงสลับเป็น 2 แถวคล้ายขนนก ขนาดใบย่อยยาวประมาณ 1 - 1.3 ซม. กว้าง 2 - 3 มม. ขอบใบเรียบปลายใบแหลมยาวรี มีข้อแตกต่าง คือ ชนิดผลใหญ่ก้านใบรวมที่มีความยาวเท่ากันกับชนิดผลเล็กจะมีขนาดก้านและใบย่อยที่เล็กและหนากว่า สามารถสังเกตได้ง่ายคือชนิดผล ใหญ่ด้าน

หลังใบหรือท้องใบจะเห็นเส้นใบชัดเจนเฉพาะเส้นกลางใบ ส่วนชนิดผลเล็กใบบางเห็นเส้นกลาง ใบและเส้นแขนงชัดเจน นอกจากนี้ชนิดผลใหญ่หนามเตยที่บริเวณส่วนด้านหลังของก้านจะมีขนาดเล็กสั้นเรียงตัวเป็นระยะที่ชิดและเป็นระเบียบ ส่วนชนิดผลเล็กหนามเตยจะยาว เรียงตัวห่าง ๆ ทางโคนก้านและถี่ขึ้นทางส่วนปลายก้าน

ดอก : ออกเป็นกระจุก หรือออกเป็นช่อยื่นออกมาจากบริเวณซอกใบที่หลุดร่วงแล้ว และพองขยายเป็นปมของกิ่งขนาดเล็กตั้งแต่โคนกิ่งจนถึงปลายกิ่ง ดอกย่อยจะเป็นดอกแยกเพศรวมอยู่ในกระจุกหรือช่อเดียวกัน ซึ่งมีความยาวช่อประมาณ 1.5 - 3.5 ซม. และมีลักษณะเป็นช่อ ๆ ตั้งแต่ 3 - 20 ช่อ บริเวณโดยรอบช่อแต่ละช่อจะมีดอกออกเป็นกระจุกหรือเป็นช่อย่อย ๆ รวมกันเป็นกระจุกอยู่จำนวนมาก ช่อที่ยาว 3 ซม. อาจจะมีถึง 17 ช่อและมีดอกประมาณ 500 ดอก แต่ละดอกยาวประมาณ 2 มม. แต่ส่วนใหญ่เป็นดอกเพศผู้มีดอกเพศเมียเพียง 1 - 2 เพอร์เซ็นต์เท่านั้น ดอกทั้ง 2 เพศมีกลีบดอกสีเหลืองอ่อน 6 กลีบ ไม่มีฐานรองดอก แต่ดอกเพศเมียมีขนาดโตกว่าเล็กน้อย รังไข่ (ovary) รูปแจกันส่วนปลายแยกเป็น 3 แฉก แต่ละแฉกจะมียอดเกสรตัวเมีย (stigma) ปลายแบน 2 ยอด ส่วนดอกตัวผู้ตรงปลายรังไข่จะมีอับเกสร (stamen) ประกอบกันอยู่ 6 อัน เมื่อบานมีสีเหลือง เกสรจะพู่กระจายรวมกันอยู่เป็นกระจุก ลักษณะโดยรวมแล้วช่อดอกมะขามป้อมชนิดผลเล็กค่อนข้างมีขนาดใหญ่กว่าชนิดผลโต

ผล : การติดผลโดยทั่วไปแล้วชนิดผลเล็กจะติดผลเดี่ยวเรียงไปตามกิ่ง แต่ชนิดผลโตนอกจากผลเดี่ยวแล้วยังจะสามารถติดผลเป็นกลุ่มหรือพวง 2 - 4 ผล ที่บริเวณปลายกิ่งได้ดีกว่า ผลเป็นชนิดผลมีเนื้อหลายเมล็ดลักษณะกลมถึงกลมแป้น ผิวเรียบเกลี้ยง สีเขียว

ปมก้านใบ บริเวณช่อดอกมะขามป้อม



อมเหลือง เมื่อแก่จะเป็นสีเหลืองอมเขียวมีรอย แยกแบ่งเป็น 6 ช่องเท่า ๆ กัน ชนิดผลใหญ่มี ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.7 - 3.4 ซม. มีน้ำหนักผล โดยเฉลี่ย 20 - 26 กรัม ชนิดผลเล็กมีขนาดเส้นผ่า ศูนย์กลาง 1.8 - 2.3 ซม. มีน้ำหนักผลเฉลี่ย 8 - 12 กรัม ผลแก่เนื้อในผลเป็นสีเหลือง หรือเหลืองออก น้ำตาล (ชนิดผลเล็ก) ซึ่งจะหุ้มเมล็ดชั้นนอกที่เป็น กะลาแข็งรูปทรงคล้ายหยดน้ำที่มีเหลี่ยมและรอย แยก 6 ช่อง โดยที่ส่วนโคนกะลาอยู่ทางหัวผล มี จุดเชื่อมระหว่างรอยแยก 3 จุด (เว้น 3 รอยแยก) และที่ส่วนปลาย จะมีลักษณะเป็นแผงเส้นใยแข็ง คล้ายครีบบลาย่นออกมายึดส่วนของเนื้อไว้จุดละ 3 - 5 เส้น ภายในกะลาจะมีเมล็ดสีน้ำตาลเปลือก แข็งรูปโค้งมน ส่วนโคนและปลายแหลม 6 เมล็ด อยู่ในแต่ละช่อง ซึ่งจะหลุดออกมาเมื่อกะลาแตก ตามรอยแยกตรงที่ไม่มีจุดเชื่อม

ขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด เนื่องจากวิธี การตอนกิ่ง ทั้งใช้ฮอริโมนเร่งราก (สำหรับเนื้อไม้ แข็งปานกลาง) และไม่ใช่ฮอริโมนจะไม่ได้ผลเพราะ เนื้อไม้ชั้นนอกค่อนข้างอ่อน ขึ้นในนุ่มเกือบกลวง การควั่นตอนจึงเปราะและหักง่ายเมื่อโดนฝนลม แรงแก้ทั้งยังสามารถจะสร้างเยื่อเจริญเข้าหากัน ใหม่ที่บริเวณรอยควั่นได้อีก จึงไม่ออกรากที่เหนือ รอยควั่น

การเตรียมกล้าพันธุ์และปลูก

เก็บผลแก่จัดมาแกะเนื้อออก (ไม่ควรปล่อยให้ ัฒานจะขึ้นราเนื้อผลอยู่เมล็ดจะมีความงอกต่ำ) นำเมล็ดชั้นนอกที่เป็นกะลาแข็งใส่ในถุงไนล่อน หรือภาชนะที่มีตะแกรงโปร่งแสงปิดไว้นำไปผึ่งแดด เมื่อผิวเมล็ดเริ่มแห้งหัดตัวจะติดแตกออกมาทั้ง เมล็ดและเปลือกพร้อมกัน แยกแล้วนำเมล็ดผึ่ง แดดให้แห้งอีก 1 - 2 วัน ก่อนนำไปแช่น้ำตัดเอา เมล็ดที่ลอยทิ้ง นำเมล็ดที่จมหรือเมล็ดสมบูรณ์ไป เพาะในกระบะที่ผสมทราย ชี้เถ้าแกลบ และขุยมะพร้าวปน ปริมาณเท่า ๆ กัน รดน้ำพอดินชุ่มอยู่ เสมอประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ จะเริ่มงอก เมื่อโต พอควรแยกลงถาด ดูแลให้โตประมาณ 2 ฟุต จึงนำ ลงปลูกในแปลง ระยะเวลาปลูกที่เหมาะสมทั้งระหว่าง ต้นและแถวประมาณ 6x6 เมตร ใส่ปุ๋ยร็อคฟอสเฟต ครงพื้นหลุมปลูก 1 กก./หลุม พอตั้งตัว และทุก ๆ

ต้นฤดูฝนของปีต่อ ๆ ไปใส่ปุ๋ยสูตรเสมอ เช่นสูตร 15-15-15 อัตรา 50 กรัม และเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ของแต่ละปี ในปีถัดไป จนถึงปีที่ 5 เป็นต้นไป ใส่ 1 กก./ต้น หรือเพิ่มขึ้นอยู่ระหว่าง 1 - 2 กก./ต้น สำหรับ ต้นที่ติดผลดก

การเจริญเติบโตและติดดอกออกผล

มะขามป้อม เป็นไม้ผลัดใบ ทนแล้ง มีการเจริญเติบโตแตกกิ่ง ก้านสาขาได้มากในช่วงฤดูฝน แต่การเพิ่มขนาดของต้นจะมีมากใน ช่วงฤดูแล้งที่มีการผลัดใบ การเจริญเติบโตหลังปลูกค่อนข้างช้าใน ช่วงอายุ 1 - 3 ปี และจะรวดเร็วยิ่งขึ้นในช่วงอายุ 4 - 6 ปี จากนั้น การเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ พร้อม ๆ กับการ ออกดอกติดผลให้ผลผลิต โดยจะเริ่มออกดอกติดผลเมื่ออายุประมาณ 7 ปี และติดผลเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ช่วงฤดูการออกดอกโดยปกติ อยู่ระหว่างปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนพฤษภาคม ซึ่งจะปรวนแปร และขึ้นกับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ความอุดมสมบูรณ์ของดิน ความชื้นในดิน ความยาวนานของสภาพแห้งแล้งที่ส่งผลต่อความ สมบูรณ์ของต้น และจะมีผลกระทบทางอ้อมทำให้การผลัดใบเร็วช้า แตกต่างกันทั้งในต้นเดียวกันและระหว่างต้น ทำให้การสะสมอาหาร เพื่อการออกดอกติดผลแตกต่างกันไปด้วย ช่วงเวลาและปริมาณการ ออกดอกระหว่างต้นในพื้นที่เดียวกันจึงอาจจะเริ่มไม่พร้อมกัน อีกทั้งยังทยอยออกดอกบนต้นเดียวกันอาจจะใช้เวลาตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุด การออกดอกนาน 1 - 2 เดือน ฉะนั้นอายุผลบนต้นและระหว่างต้นจึง อาจจะแตกต่างกันได้มาก 1 - 2 เดือน และการเจริญเติบโตของผล ตั้งแต่เริ่มออกดอกถึงแก่จัดใช้เวลาประมาณ 8 เดือน ช่วงเก็บเกี่ยวจึง อยู่ระหว่าง ปลายเดือนตุลาคมถึงปลายธันวาคม แต่การเก็บเกี่ยวใน ช่วงปลายตุลาคมจะมีความปรวนแปรของผลผลิตสูง การเลือกเก็บ เฉพาะผลแก่จัดทำได้ยาก ช่วงที่เหมาะสมจึงควรอยู่ประมาณกลาง เดือนพฤศจิกายนถึงต้นธันวาคม และถ้าปล่อยถึงปลายธันวาคมการ ร่วงของผลที่แก่ก่อนจะมีมาก อย่างไรก็ตามการเก็บเกี่ยวก็ต้องพิจารณา ถึงการยอมรับ (หรือวัตถุประสงค์ในการใช้) ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ เพราะรสชาติของผลอายุ 6 - 8 เดือนนั้นจะแตกต่างกันเล็กน้อยที่ ความฝาด



การเก็บเกี่ยว

ควรรใช้ตาข่ายซึ่งเป็นเปลโดยรอบบริเวณทรงพุ่มต้น วิธีเก็บที่นิยมทั่วไปคือการเขย่ากิ่ง อาจจะใช้คนขึ้นหรือตาขอเกาะเขย่า โดยผลแก่จะหลุดร่วงได้ง่ายกว่าผลอ่อน แต่ไม่ควรจะเขย่าแรงเกินไปเพราะนอกจากผลอ่อนจะร่วงมากแล้ว กิ่งที่เปราะอาจจะฉีกหรือหักได้ง่าย เป็นอันตรายต่อผู้เก็บหรือผลผลิตในฤดูต่อไป ส่วนปริมาณผลผลิตพบว่ามีความแปรปรวนสูงโดยชนิดผลใหญ่ที่มีอายุ 9 ปี สูงประมาณ 10 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางต้น 10 ซม. (เส้นรอบวงต้น 32 ซม.) จะให้ผลผลิตอยู่ระหว่าง 3 - 40 กก./ต้น และชนิดผลเล็ก ต้นสูง 7 - 5 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางต้น 9.5 ซม. ให้ผลผลิตอยู่ระหว่าง 2 - 15 กก./ต้น จากการเก็บ 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 15 วัน จากอายุการผลิดและปริมาณผลผลิตที่ได้ จึงนับว่าเป็นอุปสรรคมากพอควรที่จะนำมาปลูกเพื่อผลิตเป็นสินค้า

คุณประโยชน์

ประโยชน์ทางโภชนาการ ตามรายงานการวิเคราะห์ของกองวิจัยการแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2526) พบว่าคุณค่าทางอาหารของผลมะขามป้อมส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย แคลเซียม 48.4 มก. เหล็ก 0.7 มก. วิตามิน เอ 81 หน่วย วิตามิน บี1 0.01 มก. วิตามินบี2 0.21 มก. และวิตามินซี 124.2 มก. นอกจากนี้ยังมีรายงานของต่างประเทศว่ามีสารประกอบอื่น ๆ อีกหลายชนิด เช่น สารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์วิตามินซี ทำให้วิตามินซี คงตัวอยู่ได้นาน ร่างกายดูดซึมได้มากขึ้น มีสารแทนนิน และน้ำตาลกลูโคสเป็นต้น จึงเป็นผลไม้ที่เหมาะที่จะนำมาบริโภคเพื่อบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งภูมิปัญญาไทยและอินเดียมีความเห็นสอดคล้องกัน ตำราบางเล่มของอินเดียถึงกับกล่าวว่า ถ้าคนอินเดียไม่มองข้ามมะขามป้อมคือเอามารับประทานเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 1 ผล ก็เชื่อว่าคนอินเดียจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่านี้มากนัก ทั้งนี้เพราะมะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม ช่วยบำรุงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งผม สมอง ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ตับ ตับอ่อน ไต ผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยควบคุมโรคเบาหวาน และ

ความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังสามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพได้ทั้งจากผลสด ผลแห้ง น้ำคั้นจากผล แซ่ส้ม ปรงเป็นน้ำดื่มผลไม้ มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงทั้งสิ้น

การทำมะขามป้อมแซ่ส้ม อดีตคนจีนทำจำหน่ายกันแพร่หลาย ปัจจุบันภูมิปัญญานี้แทบจะสาบสูญไปจากเมืองไทย แต่นับว่าโชคดีที่ยังมีผู้คัดค้านเพื่อสืบสานภูมิปัญญา ตามรายงานของ **มณี บัวมิตร** เมื่อปี 2528 ระบุว่ามีส่วนผสมที่สำคัญคือ ผลมะขามป้อม 1 กก. เกลือป่น 1/3 ถ้วย น้ำตาลทราย 3 1/2 ถ้วย น้ำปูนใส 7 ถ้วย **วิธีทำ** ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ใช้มีดคม ๆ ฝานตามยาวของผลไม่ต้องถึงเมล็ดให้ทั่วผล ทำจนหมด เอาเกลือป่นใส่น้ำ 5 ถ้วยตั้งไฟให้เดือดกรองทิ้งไว้ให้เย็น เอามะขามป้อมแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ 1 คืน รุ่งเช้านำมะขามป้อมมาล้างให้สะอาดแล้วนำไปแช่น้ำปูนใส 2 - 3 ชั่วโมง ครบกำหนดนำมาล้างน้ำสะอาดแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำตาลทราย 2 ถ้วย ใส่น้ำ 3 ถ้วยให้เดือด แล้วกรองให้สะอาดทิ้งไว้ให้เย็น นำมะขามป้อมที่สะเด็ดน้ำแล้วแช่น้ำเชื่อมปิดฝาทิ้งไว้ 1 คืน วันต่อมื่อนำมะขามป้อมออกจากน้ำเชื่อมเอาน้ำตาลเติมในน้ำเชื่อมอีก 1/2 ถ้วย และน้ำ 3/4 ถ้วย ต้มให้น้ำตาลละลายดี พอน้ำเชื่อมเย็นนำมะขามป้อมลงแช่อีกทำเช่นนี้อีก 2 ครั้ง วันที่ 5 ก็นำมะขามป้อมออกแล้วเอาแต่น้ำเชื่อมต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น แซ่มะขามป้อมในน้ำเชื่อมอีกจนกระทั่งน้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อมะขามป้อมจนเห็นเนื้อใสก็รับประทานได้ หวานชุ่มคอดี

มะขามป้อมกวน นำมะขามป้อมสดล้างสะอาดทุบพอแตก แกะเม็ดทิ้ง เอาเนื้อมาตำคั้นเอาน้ำเปรี้ยวและฝาดทิ้ง พอให้มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย เอาน้ำตาลทรายมาเคี่ยวพอข้นใส่มะขามป้อมลงไป เติมเกลือพอมีรสเค็ม กวนจนสุกแล้วใส่ภาชนะหรือห่อกระดาษแก้วเป็นผลไม้กวนแก้กระหายน้ำได้ดีมาก หรือกินแก้ไอ ยังสามารถนำมาละลายในน้ำเย็นเป็นเครื่องดื่มแก้กระหายในหน้าร้อน เหมาะสำหรับคนที่รู้สึกหิวกระหายน้ำมาก และยังช่วยขับปัสสาวะด้วย

น้ำมะขามป้อม นำมะขามป้อมสดล้างให้สะอาด ทุบพอแตก เอาเม็ดออก นำไปปั่นเติมน้ำแล้วต้มให้เดือด ตั้งทิ้งไว้ให้เย็นแล้วกรองปล่อยทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเอาเฉพาะน้ำใส ๆ มาใส่น้ำตาลและเกลือปรุงรสตามชอบ ต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น จะได้น้ำมะขามป้อมที่มีรสเปรี้ยว ฝาด หวานหอมชุ่มคอ หรือทำให้เป็นสัดส่วนที่มีความเข้มข้นสูงไว้ผสมน้ำแข็งได้ด้วย ส่วนมะขามป้อมดองเกลื่อนำมาทำวิธีเดียวกันแต่จะได้น้ำมะขามป้อมที่มีรสเปรี้ยวและหวานหอมชุ่มคอ แต่ไม่มีรสฝาด

ประโยชน์ทางยา

ตามตำรายาไทยและอินเดีย จัดให้มะขามป้อมมีสรรพคุณพยาเท่าเทียมกับสมอไทย ซึ่งจัดเป็นยาอายุวัฒนะ เป็นทิพย์โอสถ มีความพิเศษต่างกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เพราะมีรสหลายรส ทั้งเปรี้ยว ฝาด หวาน ขม มัน เค็ม ดังนั้นมะขามป้อมซึ่งมีรสชาติคล้ายคลึงกับ

จึงสามารถแก้โรคต่าง ๆ ได้มาก เช่นเดียวกับสมอไทย นอกจากนี้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยยังนำสวนอื่น ๆ ของต้น ได้แก่ เปลือกต้น ปมก้านใบ เมล็ด ราก มาเป็นยารักษาโรคด้วย โดยสวนต่าง ๆ มีวิธีการใช้และสรรพคุณดังนี้

1. เปลือกต้น มีรสฝาดขม ใช้เปลือกต้นที่ตากแห้งแล้วนำมาบดเป็นผงละเอียดใช้เป็นยาฝาดสมานแก้บาดแผลเลือดออก แผลฟกช้ำ หรือนำมาต้มเอาน้ำกินแก้บิด แก้ท้องเสีย หรือนำเปลือกต้นสดมาเคี้ยวอมรักษาแผลในปาก และนำมาต้มให้เดือด ทิ้งไว้พออุ่นแช่เท้ารักษาแผลน้ำกัดเท้าให้หายเร็วขึ้น

2. ปมที่ก้าน เกิดจากการที่แมลงเจาะกิ่งก้านแก่ แล้ววางไข่ฝังตัวหนอนไว้ทำให้บริเวณก้านพองเป็นก้อนโตเห็นได้ชัด มักมีความยาวตั้งแต่ 2 - 3 ซม. และบางครั้งพองกว้างกว่าส่วนอื่นของก้านถึง 1 - 2 ซม. บริเวณที่พองเป็นปมนี้มีสีเหลืองปนเทา มีลักษณะขยุ้มยับและอาจแตกมองเห็นเนื้อภายในเป็นสีเหลืองอ่อน มีรูซึ่งเป็นที่อาศัยของหนอนแมลง (สารสำคัญในปมอาจเกิดจากการขับถ่ายของหนอน หรือจากการขับสารบางชนิดจากต้นมะขามป้อมเองเพื่อมาต่อต้านกับการทำลายของแมลง) ใช้ปม 10 - 30 ปมนำมาต้มน้ำดื่มแก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ปวดเมื่อยกระดูก ปวดท้องน้อย แก้ซางตานขโมยในเด็ก แก้ไอ หรือใช้ต้มน้ำอมบ้วนปากแก้ปวดฟัน

3. ใบสด มีรสเปรี้ยวฝาดขม ชุ่มคอ แพทย์แผนโบราณนำไปต้มน้ำอาบลดไข้ แก้โรคผิวหนังคัน มีน้ำเหลือง และใช้พอกฝีคันทูลูตร ซึ่งการใช้ใบพอกแผลต้องทำความสะอาดใบพืชอย่างดีเสียก่อนที่จะใช้ ถ้าจะรับประทานใช้ใบหนัก 15 - 30 กรัม ต้มดื่ม

4. ผล : ผลอ่อน มีรสเปรี้ยวฝาดขมระคนกัน บำรุงเนื้อหนังให้สมบูรณ์ บำรุงเสียงให้ไพเราะ แก้กระหายน้ำ แก้พรรดึก และพยาธิในช่องเสมหะ

ผลแก่ มีรสเปรี้ยวฝาดขมอมเผ็ด แก้ไข้ เจ็บลม แก้ไอ ลดไข้ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ พอกโลหิต แก้เลือดออกตามไรฟัน เพราะมีวิตามินซีมากกว่าน้ำส้มคั้นในปริมาณที่เท่ากันถึง 20 เท่า เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกชุ่มคอ ใช้สำหรับช่วยละลายเสมหะ กระตุ้นให้เกิดน้ำลาย แก้การกระหายน้ำได้ดี เวลาเดินทางไกลขาดแคลนน้ำถ้า

มีมะขามป้อมติดตัวด้วยจะช่วยแก้ปัญหาได้บ้าง

ผลสด ใช้ผลสดมากินเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด กระตุ้นน้ำลาย ละลายเสมหะ ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้โรคคอติบ คอแห้ง หรือใช้ผลสดนำมาหมักเป็นไวน์ผลไม้ ใช้ดื่มเป็นยาแก้โรคดีซ่าน แก้ไข้ สะอึก อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้สดชื่น หรือใช้ผลมาตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำมะนาวกินเป็นยาแก้บิด แบทที่เรีย หรือใช้ผลสดประมาณ 4 - 12 กรัม นำมาผสมกับน้ำผึ้งกินเป็นยาถ่ายพยาธิ

ผลแห้ง มีรสเปรี้ยวฝาดขม ใช้เนื้อผลตำให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดในพุทรา อมไว้เรื่อย ๆ เมื่อไอมีเสมหะอมแล้วชุ่มคอ ขับเสมหะออกได้ง่าย หรือนำมาบดให้ละเอียดชงกับน้ำร้อนกินเป็นยาแก้โรคหนองใน แก้ตกเลือดท้องเสีย โรคบิด บำรุงธาตุ และใช้ล้างตา แก้เยื่อตาอักเสบ ตาแดง หรือใช้ผลแห้งนำมาต้มผสมกับน้ำสนิมเหล็กเอาน้ำกินเป็นยาแก้โรคโลหิตจาง แก้ดีซ่าน

5. ราก มีรสเมาเบื่อสุขุม (ฝาดขม) ใช้แก้อาการร้อนใน แก้โรคท้องเสีย และความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังใช้พอกถอนพิษตะขาบกัด ใช้รากแห้ง 5 - 15 กรัม ต้มดื่ม หรือใช้พอก

6. เมล็ด ใช้เมล็ดสดหรือแห้ง นำมาตำให้เป็นผงละเอียดแล้วใช้ชงกับน้ำร้อนกินเป็นยาแก้ไข้ แก้โรคตาต่าง ๆ แก้โรคเกี่ยวกับน้ำดี คลื่นไส้ อาเจียน โรคเบาหวาน หอบหืด และแก้โรคหลอดลมอักเสบ หรือใช้เมล็ดมาเผาไฟให้เป็นเถ้าใช้ผสมกับน้ำมันพืช ใช้ทาบริเวณที่เป็นตุ่มคัน และแก้หิด

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าเมล็ดมะขามป้อม มีน้ำมันอยู่ 26% โดยน้ำหนัก มีองค์ประกอบได้แก่ ลิโนเลอิก แอซิด 44% โอลิอิกเลซิก 28% ลิโนเลนิก แอซิด 8-9% ปาล์มิติก แอซิด 3% สเตียริก แอซิด 2.2% ไมริสติก แอซิด 1% (Dhar et al., 1951) ใช้ทำยารักษาผดผื่น ผื่นร่วง

ตำรับยา ตามตำรายาไทยและอินเดียที่ใช้ได้ผลดี ระบุสรรพคุณของมะขามป้อมไว้ดังนี้

1. แก้อาการหวัด ไอ เจ็บคอ ปากคอแห้ง อาการขาดวิตามินซี ให้ใช้ผลสด 15 - 30 ผลคั้นเอาน้ำจากผล หรือต้มทั้งผล แล้วดื่มแทนน้ำเป็นครั้งคราว
2. แก้เลือดออกตามไรฟัน (ขาดวิตามินซี) ขับปัสสาวะ หรือช่วยระบายของเสียให้ใช้ผลสด 5 - 15 ผล ต้ม หรือคั้นน้ำดื่ม
3. แก้ไอ ให้ใช้ผลสดจิ้มกับเกลือกินบ่อย ๆ
4. แก้ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นคัน ให้ใช้ใบสด (ล้างสะอาดดีแล้ว) ปริมาณพอเหมาะต้มน้ำหนึ่งเท่าตัวใช้ อาบ หรือชะล้างส่วนที่เป็นให้ทำบ่อย ๆ
5. แก้อาการดันเลือดสูง หลอดลมอักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ ให้ใช้รากแห้ง 15 - 30 กรัม ต้มกับน้ำดื่มแทนน้ำ อย่างน้อยวันละ 3 - 4 ครั้ง
6. แก้หอบ ให้ใช้ผล 21 ผล ต้มรวมกับหัวใจ ปอดหมูให้เดือด

ตักฟองทิ้ง ใช้ดื่มและรับประทานเนื้อด้วยก็ได้

7. แก้วปวดฟัน ให้ใช้ปมที่กึ่งก้าน 10-30 ปม ต้มกับน้ำอมและบัวบกปอกย่อย ๆ

8. แก้วตกขาว ใช้ผลเนื้อมะขามป้อม หรือน้ำคั้นลูกมะขามป้อม 1 ช้อนชากินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

9. แก้วปวดท้อง น้ำคั้นผลมะขามป้อมผสมน้ำตาลทรายให้มีรสหวาน กินลดอาการปวดท้อง เนื่องจากลำไส้เกร็งหรือบีบตัวได้ผลเร็ว

10. แก้วนอนไม่หลับ กินผงเนื้อมะขามป้อม วันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนชา พร้อมกับกินน้ำ 1 แก้ว นอกจากจะช่วยแก้อาการนอนไม่หลับแล้วยังช่วยบำรุงสมองด้วย

11. แก้วหิดผื่นคัน เอาเมล็ดในของมะขามป้อมมาเผาจนเป็นถ่าน บดให้ละเอียดผสมน้ำมันพืชพอให้เหลวข้นทาวันละ 2 - 3 ครั้ง น้ำมันนี้ยังใช้ทาดับพิษน้ำร้อนลวกและใช้รักษาแผลได้ด้วย

12. แก้วอาเจียน น้ำคั้นผลมะขามป้อมใช้แก้คลื่นไส้อาเจียนทุกชนิด เช่นคลื่นไส้อาเจียนอาเจียนจากพิษไข้ แพ้ท้อง ค่อย ๆ จิบทีละนิดไปเรื่อย ๆ จนอาการหายไป

13. แก้วไอกรนในเด็ก ใช้ น้ำคั้นผลมะขามป้อม 1 ส่วน ผสมน้ำผึ้ง 1 ส่วน ให้เด็กกินวันละ 2 - 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนชา

14. แก้วเลือดไหลจากหัวริดสีดวงทวาร ใช้ น้ำคั้นจากผลมะขามป้อม 1 ช้อนชา หรือผงเนื้อผล 1 ช้อนชา ละลายน้ำ 1 แก้ว กินวันละ 2 - 3 ครั้ง ตำราอินเดียกล่าวว่ามะขามป้อมช่วยห้ามเลือดและใช้ได้ในทุกกรณีเช่นประจำเดือนมามากเกินไป อาเจียนเป็นเลือด ไอเป็นเลือด ถอนพิษแล้วเลือดไหลไม่หยุด เลือดกำเดาไหล และยังใช้แก้เลือดตกในด้วย

15. บำรุงเสียง นำผลมะขามป้อม มาเคี้ยวเป็นชิ้นบาง ๆ อมไว้ขณะใช้เสียง เสียงจะไม่แห้ง

16. บำรุงสายตา กินมะขามป้อมครั้งละ 1 - 2 ผล หลังอาหารทุกวัน

17. บำรุงสมอง เอาผงเนื้อมะขามป้อม ผสมกับผงเมล็ดงาอย่างละเท่ากัน ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน กินวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 เม็ดเข้าเย็น

18. บำรุงผม นำผลมะขามป้อมมาฝานเป็นแว่นเล็ก ๆ ตากในร่มให้แห้ง (ห้ามผึ่งแดด) เอาทอดกับน้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยวเสร็จใหม่ ๆ (ดวง

อย่างละเท่า ๆ กัน) จนเนื้อมะขามป้อมไหม้เกรียมกรองไว้ทาผมเป็นประจำจะทำให้ผมดกดำ อินทรีย์ใช้กันมานานแล้ว น้ำมันนี้ถ้าใช้เนื้อลูกสมอและดอกชบาปริมาณเท่า ๆ กัน ร่วมด้วย จะทำให้น้ำมันมีสรรพคุณดียิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- ถ้ากินมะขามป้อมมากเกินไป เกิดอาการท้องร่วงได้
- เคี้ยวลูกมะขามป้อมมากเกินไป ทำให้เกิดอาการเซ็ดฟันเสียวฟัน
- คนที่ท้องอืดเพราะกระเพาะเย็นไม่ควรกิน
- รากมะขามป้อมมีพิษเบื่อเมา กินเข้าไปมาก ๆ อาจถึงตายได้
- รากมะขามป้อมกินมากเกินไปทำให้สลบ จะต้องหายากแก้ทันที เช่นใช้ผงยาบดของต้นรางจืด



บรรณานุกรม

- นิรนาม.2532. **มะขามป้อม** ชาวสารสมุนไพร สำนักงานโครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง ฉบับที่ 39 หน้า 8-30.
- มณี บัวมินทร์.2528. **มะขามป้อมแช่อิ่ม** นิตยสารแม่บ้าน ฉบับที่ 173 พ.ย. 2528
- วิทย์ เทียงบุญธรรม.2531. **พจนานุกรมสมุนไพรไทย** โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์ กรุงเทพฯ 880 หน้า.
- วุฒิ วุฒิธรรมเวช.2540. **สารานุกรมสมุนไพร รวบรวมหลักเภสัชกรรมไทย**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ จักรพรรดิ กรุงเทพฯ. 618 หน้า.
- อรนุช เกษประเสริฐ. 2532. **ผลไม้เปรี้ยวพื้นบ้านของดีมีคุณค่า** นสพ.กสิกร 62 (4) หน้า 341-346.
- อรนุช เกษประเสริฐ.2539. **ศึกษาทางสรีรวิทยาการออกดอกติดผลของมะขามป้อม** รายงานผลการวิจัย กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช ปี 2540. เอกสารอัดสำเนา 8 หน้า.
- Dhar DC., Dhar ML., Shrivastava DL. **Chemical examination of the seeds of Emblica officinalis Gaertn. Part I** The fatty oil and its component fatty acids. J Sci Ind Res-B 1951;10:88-91
- Pillay PP., Iyer KM. **A Chemical Examination of Emblica officinalis Gaertn.** Cerr Sci 1958; 27:226-7.



ต้นขามและกิ่งที่มีช่อดอกไฟรวมของขามป้อม

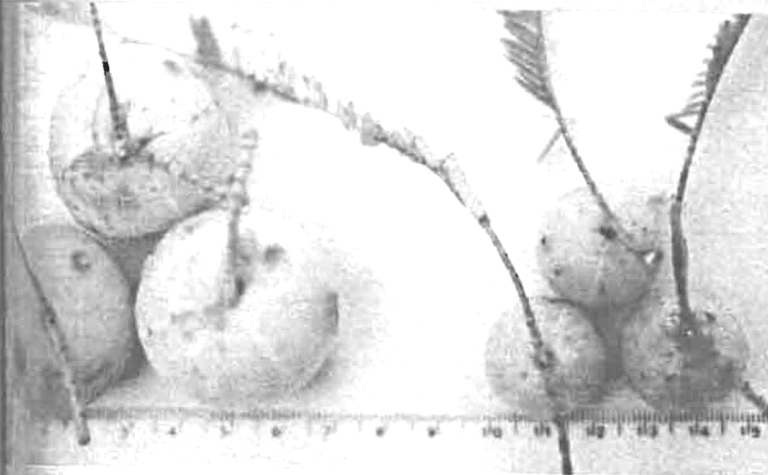


ดอกและเกสรขามป้อม

ขามป้อม
Phyllanthus emblica Linn



ลักษณะของ
เมล็ดขามป้อม



ผลของขามป้อม



เปรียบเทียบผลขามป้อมลูกใหญ่-เล็ก

