

# มะขามป้อม...

## ยาบำรุง เพิ่มภูมิคุ้มกัน ด้านอนุมูลอิสระ

**ก**ันที่ที่พื้นขบกระเทบเนื้อ น้ำรสเปรี้ยวอมฝาดก็เผ่าชาน กระตุ้นน้ำลายให้มาออกรวมรับรสความหวานที่ตามมา เหมือนจะเป็นคุณลักษณะพิเศษเฉพาะของมะขามป้อมโดยแท้

มะขามป้อมลูกเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวนิ้วโป้ง 1 ผล มีปริมาณของวิตามินซีอยู่ถึง 700 - 1000 มิลลิกรัม ซึ่งสูงกว่าที่พบในส้มสดที่สุกโตกว่าหลายเท่าถึง 2 ผล นอกจากนี้ในผลมะขามป้อมยังมีสารที่ป้องกันการเกิดออกซิเดชันวิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นานร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เต็มที่ ไม่เหมือนในพืชผักอื่นๆ ที่จะเกิดการสูญเสียวิตามินซีได้ง่าย

หากจะหามะขามป้อมมาไว้รับประทาน คงต้องเดินตลาดแต่จะไม่มีตามแผงขายผลไม้ทั่ว ๆ ไปไม่ว่าจะในกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด ให้มุ่งไปที่แม่ค้าสาววัยคุณย่าหรือคุณยาย มองหากระเจาดขยายจำพวกไยบวบ มะขามเปียก ขมิ้นผง หินขัดตัวอะไรทำนองนี้ รับรองผลว่าจะพบถุง



*...มะขามป้อมว่ามีผลต่อภูมิคุ้มกันในร่างกาย มีฤทธิ์ในการขับไล่หรือกำจัดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งจะไปทำลายเซลล์ในร่างกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคหัวใจ โรคข้อเสื่อม...*

มะขามป้อมแอบอยู่มุ่มมิโดมุ่มหนึ่งแห่งนอนสนนราคาก็ไม่แพงเพียงถูกละ 5-10 บาทแล้วแต่ฤดูกาล ถ้าจะให้มียะเยอะหน่อยก็ช่วงหน้าหนาวปลายปีต่อเดือนต้น ๆ ปี

### ลักษณะทั่วไป

มะขามป้อมเป็นไม้พุ่มยืนต้นวงศ์ EUPHORBACEAE สูงประมาณ 7-20 เมตร ใบพวยขนาดเล็กรวมเป็นแผง ออกคู่ขนานไปตามก้าน เปลือกลำต้นสีเทาแตกลอนเป็นแผ่น ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อหรือกระจุกเล็ก ๆ ที่ซอกใบ ผลกลมเกลี้ยง มีรอยแยกแบ่งออกเป็น 6 ซีก ผลอ่อนสีเขียวออกเหลือง เนื้อในฉ่ำน้ำมีเมล็ดสีน้ำตาลอยู่ด้านใน

มะขามป้อมขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง ขึ้นได้ดีในดินทุกสภาพ เป็นไม้กลางแจ้งทนแล้งได้ดี

### “มะขามป้อม” ผลไม้ใช้เป็นยา

โดยรวมแล้วมะขามป้อมสามารถนำไปใช้เป็นยาได้ตั้งแต่เปลือกต้น ใบ ปมที่ก้าน ผล เมล็ด รวมไปถึงรากเลยทีเดียว และแม้เราจะนับเพียงส่วนของผลกับเมล็ดที่อยู่ด้านในผลก็ยังใช้รักษาโรคได้ทั้งภายนอกและภายใน สรรพคุณที่โดดเด่นในตำรับยาไทยกล่าวว่า ลูกมะขามป้อม ช่วยบำรุงเนื้อหนังให้สมบูรณ์ บำรุงเสียงให้ไพเราะ แก้กะหายน้ำ แก้ไข้

### คุณค่าทางโภชนาการ

ผลสด 100 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำ (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
58	84.1	14.3	0.7	0.5	2.4	29.0
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (IU)	วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)	วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
21.0	0.5	100.0	0.03	0.04	0.2	276.0

แก้เสมหะ ส่วนตำรายาอายุระเวทกล่าวว่า มะขามป้อมเป็นยาบำรุง ช่วยกระตุ้น กำหนัด ช่วยระบาย มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วย แก้โรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้ต่าง ๆ และเป็นสมุนไพรที่ช่วยฟื้นคืนความเป็นหนุ่มสาวเคียงคู่กับสมอไทยและสมอพิเภก (ตำรับยาอายุวัฒนะตรีผลา)

ในประเทศญี่ปุ่นได้มีการทดลองเกี่ยวกับมะขามป้อมว่ามีผลต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายอย่างไร โดยสถาบัน Niwa Institute of Immunology พบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ในการขับไล่หรือกำจัด สารอนุมูลอิสระในร่างกายได้ ซึ่งสารอนุมูลอิสระนี้จะอันตรายต่อร่างกายหากมีมากเกินไปโดยจะไปทำลายเซลล์ในร่างกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคหัวใจ โรคข้อเสื่อม สถาบันนี้ยังค้นพบว่าการรับประทาน มะขามป้อมไม่ว่าจะทานเดี่ยว ๆ หรือนำไปเข้าตำรับยา จะมีสรรพคุณทำให้คนที่ เป็นโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง และคนที่มีความเครียดมีอาการดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามะขามป้อมสามารถต้านพิษจาก ตะกั่วได้ด้วย



ชี้แก้วเมล็ดผลแก่ผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้ตุ่มคัน แก้หิด

## ตำรับยา ใช้ภายนอก

### 1. แก้ตุ่มคัน

#### แก้หิด

ส่วนที่ใช้ เมล็ด

วิธีใช้ นำเมล็ดจาก ผลแก่ไปเผาไฟให้เป็นถ้ำ ผสมกับน้ำมันพืชทา บริเวณที่เป็นตุ่มคันหรือ เป็นหิด

## ตำรับยาใช้ภายใน

### 1. แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

ส่วนที่ใช้ ผลสด

วิธีใช้ ใช้ผลสด 2 - 3 ผล จิ้มเกลือกัดเนื้อเคี้ยวอมบ่อยๆ หรือเมื่อมีอาการ

### 2. แก้บิดจากเชื้อแบคทีเรีย

ส่วนที่ใช้ ผลสด

วิธีใช้ ใช้น้ำคั้นจากผลสด 2 ช้อนชา ผสมกับน้ำมะนาว 1 ช้อนชา จิบทานทีละน้อย

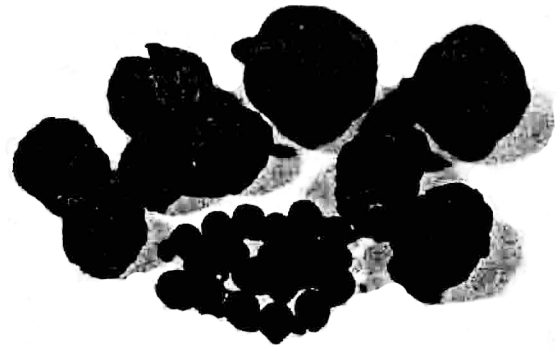
### 3. ใช้เป็นยาบำรุง แก้อ่อนเพลีย

#### แก้หิด

ส่วนที่ใช้ ผลสด

วิธีใช้ นำผลสดไปล้างน้ำให้ สะอาด แล้วบดพอแตก คั่วจนเมล็ดใน ออก นำไปแช่น้ำผึ้งพอท่วมทิ้งไว้ 3 - 5 วัน รับประทานวันละ 1 - 2 ผล

### 4. แก้โรคกระเพาะอาหาร



ลูกกลอนจากเมล็ดมะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก กินเป็นยาอายุวัฒนะ

ส่วนที่ใช้

ผลแห้ง

#### วิธีใช้

นำผลสดไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วคั่วจน เมล็ดในออก ตากแดดให้แห้ง ใช้ผลแห้ง 2 - 3 ผล ผสมนมสด 1 แก้ว นำไปปั่นให้เป็นครีมตีวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 5 - 7 วัน

### 5. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ (ตรีผลา)

#### ช่วยบำรุงเนื้อหนังให้สมบูรณ์

ส่วนที่ใช้ ผลแห้งหรือผลสด

\*\*\* มีการทดลองทาง คลินิกพบว่ามะขามป้อมสามารถช่วยฟื้นฟู เซลล์ของร่างกายที่เสื่อมลงไปได้

วิธีใช้ - นำผลแห้งของผลไม้ 3 อย่าง ได้แก่ มะขามป้อม สมอไทย และ สมอพิเภก นำไปบดใช้ปริมาณอย่างละ เท่าๆ กัน ผสมน้ำผึ้งปั่นเป็นลูก กลอน รับประทานกับน้ำอุ่นครั้งละ 4 - 10 เม็ด ก่อนนอนทุกวัน

- นำผลสดไปต้มพอ สุกแล้วแกะเมล็ดออก นำไปตำให้ละเอียด แล้วตากแดดให้แห้ง ผสมกับน้ำผึ้งปั่นเป็น ลูก กลอน รับประทานวันละ 2 ครั้งเช้า - เย็น ครั้งละ 3 เม็ด ติดต่อกัน 15 วัน ถึง 1 เดือน