



จิตติมา

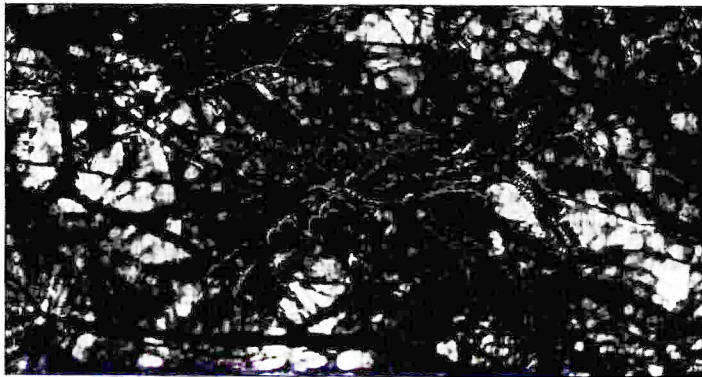
มะขามป้อม หากฟังแค่ชื่อสำหรับคนที่ไม่เคยรู้จักก็เจ้าไม่ผลทั้งนั้นมาก่อน อาจนึกถึงพันธุ์ไม้ที่มีลักษณะผลเป็นฝักคล้ายมะขาม และอาจนึกแปลกใจเมื่อได้เห็นตัวจริง ว่ามะขามป้อมแท้จริงแล้วออกผลลักษณะกลมไม่เห็นละม้ายเหมือนฝักมะขามแม้แต่น้อย

ที่มีชื่อเรียกว่า มะขามป้อม สันนิษฐานเอาเองว่า อาจมาจากลักษณะของใบที่ออกใบรวมแล้วมีใบย่อยออกเรียงกันเป็น 2 แถว ใบย่อยเล็ก ๆ สีเขียวแก่ แลดูผาดผืนคล้ายกับใบมะขาม เพียงแต่ถ้าพินิจดี ๆ จะแยกออกว่า ใบของมะขามป้อมจะแผ่บานออกมากกว่าใบมะขาม แต่ก็ทำให้เหมารวมได้ว่า คล้ายมะขาม และผลที่กลมนั้นทำให้ได้ชื่อต่อท้ายว่า "มะขามป้อม"

ระหว่างมะขามกับมะขามป้อมนั้น ดูเหมือนว่า มะขามจะเป็นที่รู้จักแพร่หลายกว่า ด้วยว่า นำมารับประทานได้ง่ายกว่า และค่อนข้างหลากหลาย อีกทั้งพันธุ์มะขามหวานยังกลายมาเป็นไม้ผลเศรษฐกิจเข้าไปอีก ในขณะที่มะขามป้อมค่อนข้างเป็นไม้ผลที่กินยาก ด้วยรสชาติเปรี้ยวฝาด จึงค่อนข้างหาได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นผลหรือต้น ส่วนผลอาจพอมิให้เห็นตามกระเจาะแด่ค้าที่หอบหิ้วข้าวของจากนอกเมืองมาวางขาย สำหรับต้นไม่ค่อยมีให้เห็นทั่วไป ส่วนมากจะพบได้ตามป่าตามโคกมากกว่า หรือตามสวนตามไร่ของคนที่เลี้ยงเห็นคุณค่าอยู่

แรกที่ได้ลิ้มชิมรสผลมะขามป้อมอาจรู้สึกยากจะทานทนต่อรสฝาด ๆ เปรี้ยว ๆ แต่หากอดทนต่อสักนิดจะพบถึงความชุ่มชื่นในลำคอ ในยามเดินป่าที่ต้องเสียแรงเสียเหงื่อและน้ำท่าหาไม่ได้ง่าย ๆ ผลมะขามป้อมนี่แหละที่ช่วยดับกระหายได้ชะงัด ดังนั้น คราใดที่ต้องเดินป่าหากพหามะขามป้อมติดตัวไปด้วยก็จะได้ประโยชน์ยิ่ง หรือพบต้นมะขามป้อมระหว่างเดินป่าก็เก็บหาใส่พกใส่ห่อไว้ไม่

มะขามป้อม



เสียหลายหรอก

ไม่เคยรู้จักมาก่อนว่า มะขามป้อมนั้นนำมาใช้ปรุงเป็นอาหารได้หรือไม่ เท่าที่เคยพบก็เห็นเขานำมาเคี้ยวกินให้ชุ่มคอ บ้างก็เคี้ยวแกลั้มกับเกลือเม็ด บ้างก็จิ้มพริกกับเกลือ

แต่ในทางสรรพคุณยาสมุนไพรนั้น เท่าที่ค้นได้ตามตำราที่ผู้รู้เขียนไว้ พบว่ามีสรรพคุณมากมายเลยทีเดียว เรียกว่ามีสรรพคุณทั่วทั้งลำต้นก็ว่าได้ เริ่มตั้งแต่ส่วนผลที่ผู้คนรู้จักมากที่สุด อย่างที่บอกแล้วว่า กินแล้วชุ่มคอ แก้กระหายทำให้สดชื่น นอกจากนี้ ยังแก้ไอแก้หืดได้ ละลายเสมหะ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ ท่านว่านำมาหมักเช่นเดียวกับการทำไวน์ผลไม้ดื่มแก้โรคดีซ่านได้ นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการอาเจียน หรือจะนำผลสดมาตำละเอียดแล้วคั้นน้ำผสมกับน้ำมะนาวดื่มเป็นยาแก้บิด ยังเคยเห็นคนแก่บางคนแก่เขานำผลสดมาหมักใส่โหลพร้อมกับน้ำผึ้งป่าจนเข้าเนื้อ แล้วกินวันละ 2-3 ผล เขาว่าเป็นยาบำรุงกำลังดีนักแล

เมล็ดแข็ง ๆ ข้างในเนื้อผลที่ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง โดยนำมาตำให้เป็นผงละเอียดชงกับน้ำร้อนกินแก้ไข้ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องบิด โรคเบาหวาน หรือใช้เมล็ดเผาไฟจนเป็นเถ้าผสมกับน้ำมันพืช ใช้ทาบริเวณที่เป็นตุ่มคัน แก้หิดก็ได้

ใบนั้นมิสรรพคุณแก้ตัวบวมน้ำ โดยใช้ใบสดตำน้ำดื่ม หรือใช้ใบสดตำให้ละเอียดนำมาพอกทา บริเวณที่เป็นแผลผดผื่นคัน

ผลมีน้ำหนอง ก็พอจะบรรเทาอาการเหล่านี้ได้

ส่วนเปลือกของลำต้นก็มีฤทธิ์ทางยาอีกเช่นกัน โดยใช้เปลือกลำต้นที่แห้ง นำมาบดจนเป็นผงละเอียด โรยบริเวณบาดแผลที่มีเลือด หรือแผลฟกช้ำตาเขียวก็ดี นอกจากนี้ ยังนำมาต้มน้ำดื่มบรรเทาอาการโรคบิดก็ได้

กระทั้งตรงปมของบริเวณก้านก็ยังมิสรรพคุณแก้โรคนี้โรคนี้อาหิ แก้ซางตานขโมยในเด็ก แก้ปวดเมื่อยกระดูก ปวดท้องน้อย โดยใช้ปมที่ก้านขนาดพอประมาณนำมาต้มน้ำดื่ม หรือหากเกิดอาการปวดฟัน ก็ให้ใช้ปมที่ก้านต้มน้ำอมบ้วนปาก จะช่วยได้

สุดท้ายคือ ราก ท่านว่าใช้รากแห้งประมาณ 10 กรัม นำมาต้มน้ำดื่มจะช่วยบรรเทาเบาบางอาการร้อนใน ทั้งยังแก้อาการท้องเสีย และลดความดันโลหิตสูงได้ หากเดินป่าเดินดงไปเจอตะขาบกัด ถ้าพมหาต้นมะขามป้อมได้ ท่านให้นำรากสดมาตำละเอียดพอกบริเวณที่ถูกกัด จะแก้ได้

ผลมะขามป้อมมีการนำไปทดสอบจนได้ข้อมูลทางคลินิกออกมาว่า มีฤทธิ์ทางแก้อาการโรคกระเพาะซึ่งทดลองโดยการนำผลแห้งแกะเมล็ดออกแล้วนำมาปั่นผสมกับนมจนเหลว ให้ผู้ป่วยกินวันละ 3 ครั้ง ติดกันประมาณ 1 สัปดาห์ ทดลองในผู้ป่วยจำนวน 20 คน ปรากฏผลออกมาว่า ผู้ป่วยอาการดีขึ้น 17 คน ก็นับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีการโรคกระเพาะ

แม้ว่าจะไม่ได้ป่วยเป็นโรคอะไร ทว่าเพียงแต่ผลมะขามป้อมนั้นก็มิคุณค่ามากอยู่แล้ว ทั้งทำให้ลำคอชุ่มชื้น แก้กระหายแล้วในผลมะขามป้อมยังมากมายด้วยวิตามินซีที่มีผลดีต่อร่างกาย ยังมีสารป้องกันกาเกิดออกซิโดซ์วิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นานอีกด้วย

มะขามป้อมเป็นพันธุ์ไม้ขนาดกลาง สูงสุดได้ประมาณ 7-8 เมตร ลักษณะใบคล้ายใบมะขามอย่างทั่วกล่าวข้างต้น ดอกสีเหลืองอมเขียวก้านสั้นขนาดดอกเล็ก ๆ ผลเป็นช่อเป็นกระจุกน้อย ๆ ตามก้านกิ่งเมื่อกลิบบอกโรยร่วงจึงมีผลกลม ๆ ออกมาแทนที่ ผลอ่อนสีเขียวอ่อนอมเหลืองผิวเกลี้ยง เมื่อแก่จึงแปรเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเข้มขึ้น ผลมีรอยแยกเป็น 6 ซีก ข้างในคือเมล็ดแข็งสีน้ำตาลเข้ม

มะขามป้อมเป็นพันธุ์ไม้ที่เติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ ขยายพันธุ์ได้ด้วยการตอนกิ่งหรือเพาะเมล็ด

เพราะเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ จึงพบเห็นมะขามป้อมได้ทั่วไป โดยเฉพาะในป่าของทุกถิ่นที่ ซึ่งเรียกขานมะขามป้อมไปต่าง ๆ กัน อาทิ แก้วราชบุรีเรียก ก่าทอดทางเขมรเรียก กันโตด กะเที๋ยงแควแม่ฮ่องสอนเรียก มังลู หรือสันยาสา

ส่วนชื่อทางวิทยาศาสตร์นั้นมีว่า *Phyllanthus emblica* Linn. และชื่อสามัญว่า Malacca Tree, Emblic Vyrobalan, Indian Gooseberry เป็นพันธุ์ที่ทางวิชาการพฤกษศาสตร์จัดอยู่ในวงศ์ EUPHORBIACEAE

มะขามป้อมอาจมิใช่พันธุ์ไม้ที่พบได้ทั่วไปตามบ้านเรือน ทั้งที่น่าจะมิไร้สักบ้านละต้นสองต้น หากมีเนื้อที่เพียงพอ เป็นพันธุ์ไม้ที่มากมายสรรพคุณซึ่งน่าขยายพันธุ์ให้มากขึ้น เพื่อนำมาใช้ให้ได้คุณค่าสมอย่งที่ภูมิปัญญาไทยแต่เก่าก่อนได้ค้นหาเอาไว้

