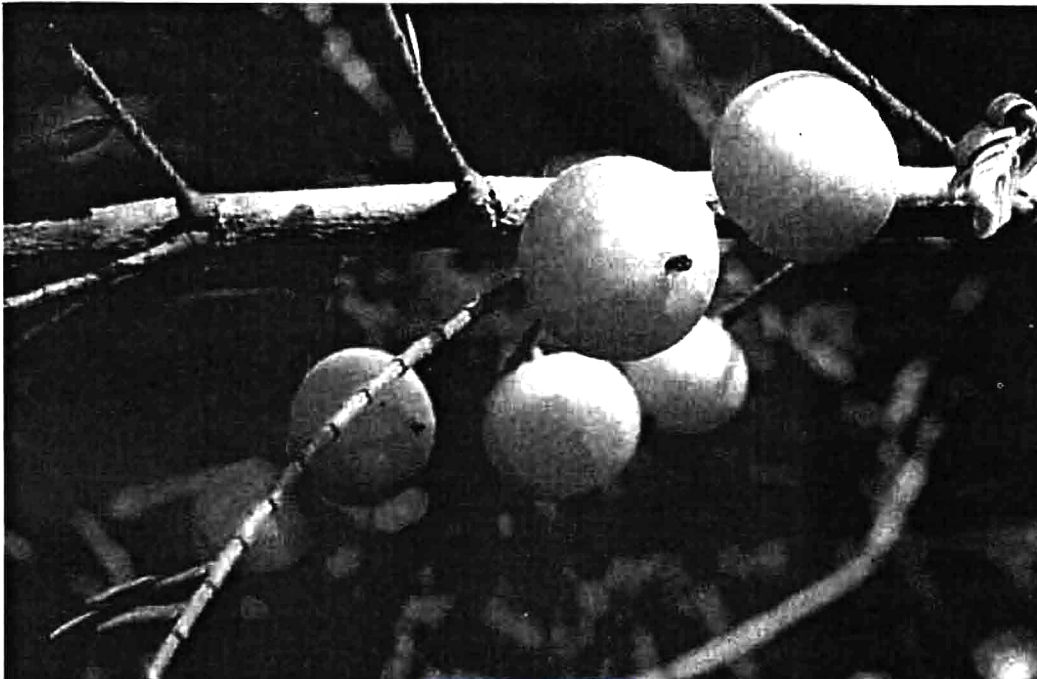


มะขามป้อมแช่อิ่ม

ลูกกลมๆ อุดมด้วยวิตามินซี



กเปรียบเทียบ 2 ชนิด ระหว่างมะขามกับ มะขามป้อม คนส่วนใหญ่คงคุ้นเคยกับ มะขามมากกว่า มะขามป้อม เพราะ มะขามถูกนำมาใช้ใน วิถีชีวิตประจำวันของเราในรูปแบบต่างๆ มากกว่ามะขามป้อม ไม่ว่าจะนำมาประกอบ อาหาร เป็นผลไม้ หรือนำมาทำเป็น

เครื่องสำอางและเครื่องประพินผิว จนมะขามกลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีราคา ดีไปแล้วในปัจจุบัน แต่สำหรับมะขามป้อม นั้นแทบจะไม่มีใครรู้จักหรือไม่ค่อยได้ ถูกนำมาใช้ประโยชน์กันสักเท่าไร ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วมะขามป้อมลูกกลมๆ เล็กๆ นั้นอุดมไปด้วยวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 20-30 เท่าเลยทีเดียว

มะขามป้อม มารดาของแผ่นดิน

มะขามป้อมหรือที่คนอินเดีย เรียกว่า อัมลา-Amla เป็นพืชพื้นเมืองของ อินเดียซึ่งถูกใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยา

...“มะขามป้อมเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมากของอินเดีย ตำรับยาที่เข้ามะขามป้อมของอินเดียที่มีชื่อมากเป็นตำรับ ยาเดียวกับของไทยที่ชื่อ ตรีผลา คือสาม ผลก็คือผล ผลไม้ป่า 3 อย่าง ก็มีสมอไทย สมอพิเภก และมะขาม ป้อม ซึ่งในอินเดียมีการใช้แพร่หลาย อินเดียเขาใช้ตรีผลา เป็นยาขับเสมหะในกองธาตุทั้งปวง เช่น น้ำมูก น้ำลาย รวมทั้งที่เป็นคุด มูก เมือก มันในลำไส้ออกจากร่างกาย และยังใช้ในเรื่องของการรักษานัยน์ตา คนที่กินตรีผลาจะ ทำให้ตาดี ตาสว่าง ไม่เป็นต้อ”...



คุณสันติสุข โสภณศิริ
กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย

มากมายมาแต่ครั้งโบราณกาล อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่ชาวฮินดูให้ความเคารพนับถือเสมือนดัง มารดาของแผ่นดิน (Mother Earth) ในปัจจุบันมะขามป้อมถือเป็นพืชเศรษฐกิจของอินเดียซึ่งมีการปลูกกันอย่างแพร่หลายใน Uttar Pradesh

ความนิยมชมชอบตลอดจนวิธีการใช้มะขามป้อมของอินเดียถูกยืนยันโดย คุณสันติสุข โสภณศิริ กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย, แพทย์แผนไทยประจำศูนย์สุขภาพไทย (คลินิกการแพทย์แผนไทย), อนุกรรมการจรรยาบรรณวิชาชีพ และอนุกรรมการวิชาการ กองประกอบโรคศิลป์ ว่า “มะขามป้อมเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมากของอินเดีย ตำรับยาที่เข้ามะขามป้อมของอินเดียที่มีชื่อมากเป็นตำรับยาเดียวกับของไทยที่ชื่อ ตรีผลา ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าตรีก็คือสาม ผลก็คือผล ผลไม้ป่า 3 อย่าง ก็มีสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ซึ่งในอินเดียมีการใช้แพร่หลายกว่าไทย และดังไปถึงเมืองนอกเลย ของเราคนที่เรียนแพทย์แผนไทยรู้จักตรีผลาก็จริงอยู่ แต่พอจะใช้ในการรักษาจริงๆ ไทยกลับรู้จักน้อยกว่า ที่อินเดียเขาใช้ตรีผลาเป็นยา

...“มะขามป้อมมีสรรพคุณแก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ ขับเสมหะ ถือเป็นยาละลายอ่อนๆ แต่สู้สมอไม่ได้ มะขามป้อมเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมะขามป้อมรสมันไม่เชิงเปรี้ยว แต่จะออกฝาดๆ หวานนิดๆ รสชาติดี เพราะฉะนั้นยาที่มันมีรสชาติหลายๆ อย่างอยู่ในตัวเดียวกันมันก็มีสรรพคุณที่ไม่ธรรมดา”...

ขับเสมหะในกองธาตุทั้งปวง เช่น น้ำมูก น้ำลาย รวมทั้งที่เป็นคุด มูก เมือก มันในลำไส้ออกจากร่างกาย และยังใช้ในเรื่องของ การรักษานัยน์ตา คนที่กินตรีผลาจะทำให้ตาดี ตาสว่าง ไม่เป็นต้อ แต่ในตำรับแพทย์แผนไทยจะไม่เห็นในเรื่องรักษาตา”

มะขามป้อม ของขวัญจากธรรมชาติ

มีคนกล่าวไว้ว่า มะขามป้อมเป็นผลไม้มหัศจรรย์และเป็นหนึ่งในของขวัญอันล้ำค่าที่ธรรมชาติได้มอบให้แก่มนุษย์ เพราะไม่เพียงแต่จะอุดมไปด้วยวิตามินซีซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ทันทีแล้ว มะขามป้อมยังถือเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย

คุณสันติสุขได้อธิบายถึงการใช้มะขามป้อมและประโยชน์ของมะขามป้อมว่า “มะขามป้อมมีสรรพคุณแก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ ขับเสมหะ ถือเป็นยาละลายอ่อนๆ แต่สู้สมอไม่ได้ มะขามป้อมเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมะขามป้อมรสมันไม่เชิงเปรี้ยว แต่จะออกฝาดๆ หวานนิดๆ รสชาติดี เพราะฉะนั้นยาที่มันมีรสชาติหลายๆ อย่างอยู่ในตัวเดียวกันมันก็มีสรรพคุณที่

ไม่ธรรมดา เช่นโบราณบอกว่ากินเข้าไปมันไม่ได้เป็นยาถ่ายจนเป็นอันตราย เพราะมันรู้เปิดรู้ปิด คือรู้จักว่าตอนนั้นมันมีเชื้อโรคอยู่ในร่างกายก็ถ่ายออกมา พอระบายออกมาระยะหนึ่งจะเสียน้ำมากความฝาดของมันก็ปิดได้ มันเป็นอัจฉริยะของมะขามป้อม อินเดียเขาถึงได้นำมาทำยาเดี่ยวได้เลยโดยไม่เป็นอันตราย ทำให้สุขภาพร่างกายทั่วไปดี

มะขามป้อมมีวิตามินซีตามธรรมชาติที่สูงมาก สูงกว่าส้มอีก และเป็นพืชที่ขึ้นง่าย ปลูกดก กินกันไม่ไหว ที่อีสานขึ้นเยอะเลยเพราะมันขึ้นในที่แล้งๆ ได้ เรียกว่าเป็นยาประจำครอบครัวหรือชุมชนได้เลย ตอนหลังมาพบว่าวิตามินซีของมะขามป้อมช่วยแก้พิษสารตะกั่วซึ่งเจ็บปวมากับควันทิงหรือแม้แต่สารโลหะหนักอื่นๆ ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ดี

โดยปกติคนไทยใช้กินสด นอกจากทำยาตรีผลาก็จะทำเป็นยาแห้งโดยการมาบดเป็นผงแล้วนำไปละลายน้ำ หรือไม่ก็ต้มแบบแห้งรับประทาน เข้มก็มีกินดี แต่ในปัจจุบันมะขามป้อมเริ่มหายากเพราะเรา

เห็นห่างจากวิถีชีวิตที่ใช้สมุนไพรเป็นยา
เราก็เลยทำลายสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตเราซะ มัน
ก็เลยถูกตัดหมด”

มะขามป้อมแช่อิ่ม อร่อยด้วย สุขภาพดีด้วย

การรับประทานมะขามป้อมที่จะ
ทำให้เราได้รับวิตามินซีมากที่สุดนั้นก็คือ
การรับประทานมะขามป้อมสดซึ่งอาจจะจิ้ม
กับเกลือสักเล็กน้อยก็ได้ ซึ่งถ้าคนที่ชื่นชอบ
ก็อาจจะบอกว่าสูตรนี้อร่อยดีแท้ แต่ก็มีอีก
หลายๆ คนที่ไม่คุ้นเคยหรือชื่นชอบรสชาติ
ของมะขามป้อมสักเท่าใดก็จะทำให้ไม่
อยากรับประทานสดหรือรับประทานได้ไม่
มากนัก ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีการนำมะขาม



คุณกัญญา เย็นใจ กลุ่มสตรีสหกรณ์พัฒนา

ป้อมมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อให้
รับประทานง่ายขึ้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นยา เช่น
ยาน้ำ ยาลูกกลอน หรือจะนำมาทำเป็น
เครื่องดื่ม เช่น น้ำมะขามป้อมบรรจุขวด

หรือจะนำมาแปรรูปเป็นมะขามป้อมแช่อิ่ม
กลายเป็นของกินเล่นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

สำหรับสูตรการทำมะขามป้อม
แช่อิ่มที่จะนำมาแนะนำในฉบับนี้ผลิตโดย
กลุ่มสตรีสหกรณ์พัฒนา ภายใต้การสนับสนุน
ของสหกรณ์วัดป่าดาราภิรมย์ บ้านนา
ทีก ต.สะวาง อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ซึ่งนำ
มะขามป้อมที่ขึ้นตามธรรมชาติมาแปรรูป
เพิ่มมูลค่าให้กับผลผลิต แต่กว่าจะได้
มะขามป้อมแช่อิ่มมารับประทานหรือ
จำหน่ายต้องใช้เวลาอยู่นานพอสมควรเลย
ทีเดียว เพราะต้องดองไว้นานถึง 6 เดือน
กว่าจะได้มะขามป้อมแช่อิ่มที่รสชาติกลม
กล่อม

มะขามป้อมแช่อิ่ม

ส่วนผสม

มะขามป้อมดิบ หัวเชื้อดอง น้ำสะอาด
น้ำตาลทรายแดง

หมายเหตุ

หัวเชื้อดองมีส่วนประกอบคือ Sodium
chloride Calcium hydroxide และอื่นๆ ไม่มี
สารกันบูดเจือปน

วิธีการทำ

1. นำมะขามป้อมดิบทั้งเปลือกมาล้างให้สะอาด
ทำให้สะเด็ดน้ำ
2. นำมะขามป้อมดิบไปซัง ปริมาณ 16 กิโลกรัม
ต่อหัวเชื้อ 1 ถัง
3. คนหัวเชื้อให้ละลายในน้ำสะอาด 20 ลิตร แล้ว
เทลงในมะขามป้อมที่เตรียมไว้



มะขามป้อมแช่อิ่ม อุดมด้วยวิตามินซี

4. ใส่ถุงพลาสติก 2 ชั้น มัดปากถุงให้แน่นๆ แล้วใส่
ลงในถังดองที่เตรียมไว้ ดองไว้นาน 6 เดือน

หมายเหตุ

การคัดเลือกมะขามป้อมก่อนการนำมาดองเป็นขั้น
ตอนที่สำคัญมาก คือจะต้องเลือกมะขามป้อมที่ไม่มีแผล เป็น
ลูกที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะถ้ามีแผลจะทำให้เกิดการนำเสียใน
กระบวนการดองได้

วิธีการเชื่อม

การเชื่อมจะใช้เวลานาน 9 วัน เนื่องจากมะขามป้อมมีรสฝาดจึงต้องเชื่อมนานกว่าผลไม้ชนิดอื่น

1. นำมะขามป้อมที่ต้องไว้มาสะเด็ดน้ำ ใช้มีดผ่าครึ่งและแกะเมล็ดออก
2. นำมะขามป้อมล้างน้ำสะอาดอีกครั้งและนำไปเชื่อมกับน้ำตาล โดยมีสัดส่วนคือมะขามป้อม 10 กิโลกรัมกับน้ำตาลทรายแดง 5 กิโลกรัม
3. เคี่ยวน้ำตาลทรายแดงกับน้ำ ทิ้งไว้ให้เย็น
4. นำมะขามป้อมที่เตรียมไว้ใส่ลงในน้ำเชื่อม นำผ้าขาวบางปิดไว้ 3 วัน
5. วันที่ 4 ให้นำมาสะเด็ดน้ำ แล้วนำน้ำตาลที่แช่ไว้ไปเคี่ยวอีกครั้ง ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำไปเทใส่มะขามป้อมและทิ้งไว้อีก 3 วัน ซึ่งถ้าชิมแล้วยังไม่หวานก็สามารถเติมน้ำตาลทราย



ตูบแสงอาทิตย์สำหรับอบมะขามป้อม

ได้ รอบที่สามก็ทำอย่างเดิมและทิ้งไว้อีก 3 วัน

6. วันที่ 9 ให้นำมะขามป้อมมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง และนำไปใส่ถาดอบในเตาอบพลังงานแสงอาทิตย์นาน 2 วัน โดยใช้ทัพพีกลับมะขามป้อมวันละหนึ่งครั้ง ในกรณีที่แดดไม่ติดอาจต้องใช้เวลา 3-4 วัน

แม้ว่าการทำมะขามป้อมเชื่อมจะต้องใช้เวลานานหรือยุ่งยากอยู่บ้าง แต่ก็ถือเป็นวิธีที่ช่วยยืดอายุของอาหาร เพิ่มมูลค่าให้กับผลผลิต และสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ประกอบการได้เป็นอย่างดี เช่น กลุ่มสตรีสหกรณ์พัฒนาฯ ซึ่งในปัจจุบันมะขามป้อมเชื่อมของทางกลุ่มฯ จำนวนหนึ่งได้จำหน่ายอยู่ที่ร้านค้าสหกรณ์การเกษตรพัฒนา จำกัด วัดป่าดาราภิรมย์ ต.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ โทร.053-374170 ซึ่งถือเป็นร้านค้าสีเขียวหรือร้านค้าเพื่อสุขภาพที่มีผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจมากมาย อาทิ ข้าวปลอดสารพิษ ถั่วเหลืองอินทรีย์ ผลิตภัณฑ์หัตถกรรม ผ้าทอย้อมสีธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์อื่นๆ ซึ่งเป็นของเหล่าสมาชิกภายใต้การสนับสนุนของวัดป่าดาราภิรมย์ ส่วนมะขามป้อมอีกส่วนหนึ่ง

จะถูกส่งให้กับสหกรณ์กรีนเนท จำกัด เพื่อกระจายสินค้าสู่ผู้บริโภคต่อไป

หากคุณผู้อ่านท่านใดต้องการไปดูงานหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มสตรีสหกรณ์พัฒนาฯ หรือผลิตภัณฑ์แปรรูปของทางกลุ่ม สามารถติดต่อได้ที่คุณสมชาย เตชะนันท์ ผู้ประสานงาน โทร.06-1941618●

ขอขอบคุณ คุณสันติสุข โสภณศิริ กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย, คุณสมชาย เตชะนันท์ นักส่งเสริมเกษตรอินทรีย์ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน คุณจรรยา เจริญดี คุณกัลยา เย็นไธ และคุณเบญจมาศ ช่อวรรณะ กลุ่มสตรีสหกรณ์พัฒนาภายใต้การสนับสนุนของสหกรณ์วัดป่าดาราภิรมย์

คุณค่าทางโภชนาการของมะขามป้อมปริมาณ 100 กรัม

คุณค่าทางอาหาร		แร่ธาตุและวิตามิน	
ความชื้น	81.8%	แคลเซียม	50 มิลลิกรัม
โปรตีน	0.5%	ฟอสฟอรัส	20 มิลลิกรัม
ไขมัน	0.1%	เหล็ก	1.2 มิลลิกรัม
แร่ธาตุ	0.5%	วิตามินซี	600 มิลลิกรัม
ไฟเบอร์	3.4%		
คาร์โบไฮเดรต	13.7%		