

## มะขาม-มะขามป้อม ยอดสมุนไพรใช้ทำยา อาหารยอดอร่อย

วงศสถิตย ฉั่วกุล

**มะขาม** (Tamarind, *Tamarindus indica* L.)<sup>1</sup> เป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูงได้ถึง 20 เมตร กิ่งอ่อนมีขนละเอียดเปลี่ยนเป็นเกลี้ยง ผลัดใบ เรือนยอดเป็นพุ่มกลมทึบ เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกเป็นร่องลึกไม่เป็นระเบียบตามยาวและตามขวางลำต้น ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เรียงสลับ ใบย่อยขนาดเล็ก 10-18 ใบ ดอกช่อกระจุก ออกที่ปลายยอด ปลายยอดมีขนประปราย ใบประดับรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ร่วงง่าย ก้านดอกย่อยมีขนประปรายถึงเกือบเกลี้ยง กลีบดอก 3 กลีบ เบี้ยว สีส้มแกมเหลือง กลีบบนรูปหัวใจแกมรูปขอบขนาน อีกสองกลีบรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ โคนกลีบมีขน ผลเป็นฝัก รูปขอบขนาน โค้งขึ้น หนา สีน้ำตาลอ่อน ไม่แตก ผนังผลชั้นกลางมีเนื้อ เปรี้ยว เมล็ดแบนข้าง รูปทรงกลมแกมรูปไข่กลับ แปรรูปได้หลายแบบ สีน้ำตาลเข้มชัดเจน ยาสามัญประจำบ้าน<sup>2</sup> ใช้มะขามเปียกเป็นยาถ่าย ยาระบาย ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ไอ ตำรายาไทยใช้มะขามเปียกเป็นยาถ่าย เนื่องจากมีกรดอินทรีย์ เช่น กรดทาทาริก กรดซิตริก เปลือกต้น ยาสมานคุมธาตุ เนื้อในเมล็ด ใช้ฆ่าพยาธิไส้เดือน ใบ ยอดอ่อน รสเปรี้ยว ใช้ในการอาบอบสมุนไพร ใบต้มผสมหัวหอมแก้หวัด

**มะขามป้อม** (Malacca tree, *Phyllanthus emblica* L.)<sup>3</sup> เป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูงได้ถึง 20 เมตร ลำต้นตั้งตรง เปลือกต้นเรียบหรือมีขนหยาบแข็ง ฟูใบรูปสามเหลี่ยม ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปแถบแกมขอบขนาน โคนใบคล้ายรูปหัวใจ สองด้านไม่เท่ากัน ปลายใบมน ดอกช่อแยกแขนง ออกที่ซอกใบ แยกเพศ กลีบเลี้ยง 6 กลีบ รูปขอบขนานแกมไข่กลับหรือรูปช้อน ไร่กลีบดอก ผลคล้ายผลเมล็ดเดี่ยวแข็ง รูปทรงกลมกลดง ยาสามัญประจำบ้านใช้เนื้อผล เป็นตัวยาตรง แก้ไอ ขับเสมหะ ตัวยาช่วย ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ เอาแต่เนื้อแก้ลมทราง แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ในยามหาจักร์ใหญ่ แก้เด็กท้องผูก ระบายพิษไข้ ในยาตรีหอม แก้กษัยเส้น เถาดาน ท้องผูก ในยาธรณีสันชะฆาต แก้ลมคลิ่นเทียนอาเจียน ใช้น้ำลูกผักชี เทียนดำต้ม แก้ลมปลายไข้ ใช้ก้านสะเดา ลูกกระดอม และบอระเพ็ด ต้มเอาน้ำ ถ้าน้ำกระสายไม่ได้ ใช้น้ำสุกแทน ในยาหอมนวโกฐ แก้ไอ ขับเสมหะ ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ ใช้จับหรือกวาดคอ ในยาอำมฤควาที

### ข้อพิจารณามะขามและมะขามป้อม

พบว่าในปัจจุบันมักจะเข้าใจกันว่ามะขามและมะขามป้อมมีใบเป็นใบประกอบเช่นเดียวกัน จริงๆ แล้วจะเห็นได้ว่ามะขามมีใบเป็นใบประกอบ ส่วนใบมะขามป้อมนั้นเป็นใบเดี่ยว

### ลักษณะเปรียบเทียบระหว่างมะขามและมะขามป้อม

ลักษณะเปรียบเทียบ	มะขาม ( <i>Tamarindus indica</i> L.)	มะขามป้อม ( <i>Phyllanthus emblica</i> L.)
ถิ่นกำเนิด	นำเข้ามาในประเทศไทย	พบในทุกภาคของประเทศไทย
ใบ	ประกอบ	เดี่ยว
รูปใบย่อย/ใบ	รูปแถบแกมรูปขอบขนาน	รูปขอบขนานแกมรูปแถบ

ลักษณะเปรียบเทียบ	มะขาม ( <i>Tamarindus indica</i> L.)	มะขามป้อม ( <i>Phyllanthus emblica</i> L.)
โคนใบ	กลม	คล้ายรูปหัวใจ
ปลายใบ	เป็นติ่งหนาม	มน
ดอก	สมบูรณ์เพศ	แยกเพศ
	ดอกช่อแบบช่อกระจະ ออกที่ปลายยอด	ดอกช่อแบบช่อกระจุก ออกที่ซอกใบ
	กลีบดอก 3 กลีบ	ไว้กลีบดอก
ผล	ฝัก	คล้ายผลเมล็ดเดี่ยวแข็ง
	รูปขอบขนาน โค้งขึ้น หนา สีน้ำตาล อ่อน ไม่แตก	รูปทรงกลม กดลง ไม่แตก

### คุณค่าทางโภชนาการ

- ๑ มะขามฝักอ่อนมีค่าแคลเซียมสูง 429 มิลลิกรัม ไยอาหารสูง 6.3 มิลลิกรัมจากส่วนที่กินได้ 100 กรัม
- ๑ มะขามเปียกมีค่าฟอสฟอรัสสูง 280 มิลลิกรัม วิตามินซีสูง 130 มิลลิกรัม ไนอะซินสูง 2.6 มิลลิกรัมจากส่วนที่กินได้ 100 กรัม
- ๑ ยอดมะขามมีค่าวิตามินบี 1 สูง 1.18 มิลลิกรัม ไนอะซินสูง 2.4 มิลลิกรัมจากส่วนที่กินได้ 100 กรัม



มะขาม



มะขามป้อม

## เอกสารอ้างอิง

1. Larsen K, Larsen SS, Vidal JE. LEGUMINOSAE-CAESALPINIOIDEAE. In: Larsen K, Smitinand T, eds. Flora of Thailand, Volume four, Part one. Bangkok: The Tistr press, 1984:1-129.
2. ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556
3. Chayamarit K, Van Welzen PC. EUPHORBIACEAE. In: Santisuk T, Larsen K, eds. Flora of Thailand, Volume eight, Part two. Bangkok: The Prachachon Co.Ltd., 2007:305-592.