

กุ่มพืชพืช กินได้ ใช้ทำยา

วงศ์เสถียรย์ ฉั่วกุล

กุ่มในประเทศไทยมีทั้งหมด 3 ชนิด จัดอยู่ในสกุล *Crateva* วงศ์ฝักเสี้ยน (Capparaceae)¹ ซึ่งในประเทศไทยมีใช้ทั้งในบัญชียาหลักแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2554 และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556 คือ กุ่มน้ำ (*Crateva magna* (Lour.) DC.) กุ่มน้ำ (*Crateva religiosa* G. Forst.) และกุ่มบก (*Crateva adansonii* DC. subsp. *trifoliata* (Roxb.) Jacobs)

ลักษณะเปรียบเทียบระหว่างกุ่มน้ำและกุ่มบก

ลักษณะ	กุ่มน้ำ (<i>Crateva magna</i> (Lour.) DC.)	กุ่มน้ำ (<i>Crateva religiosa</i> G. Forst.)	กุ่มบก (<i>Crateva adansonii</i> DC. subsp. <i>trifoliata</i> (Roxb.) Jacobs)
สูง (เมตร)	ไม้ต้น 4-15	ไม้ต้น สูงได้ถึง 20	ไม้พุ่ม สูงประมาณ 2 ไม้ต้น ขนาดกลาง สูงได้ถึง 25
ความยาวรูปใบ ย่อย	สามเท่าของความกว้างใบ	สองเท่าของความกว้างใบ	สองเท่าของความกว้างของใบ
รูปใบย่อย	รีหรือใบหอก	รีหรือไข่	รีหรือไข่
ความกว้างใบย่อย (ซม.)	1.5-6.5	2.5-7	2-6
ความยาวใบย่อย (ซม.)	4.5-18	5.5-16	2-10
โคนใบ	แหลมถึงรูปลิ้ม	แหลม	เรียวแหลมหรือมน พบบ้างที่ กลม
ปลายใบ	เรียวแหลมสั้น	แหลมหรือเรียวแหลมสั้น	แหลมถึงรูปลิ้ม
เส้นใบ (คู่)	9-20	5-9	5-7
สีกลีบดอก	ขาวเปลี่ยนเป็นเหลือง	ขาวเปลี่ยนเป็นเหลือง	ขาวเปลี่ยนเป็นเหลือง
รูปผล	ทรงรี	ยัดถึงเกือบทรงกลม	ทรงกลม



รูปที่ 1 กุ่มน้ำ (*Crateva magna* (Lour.) DC.)



รูปที่ 2 กุ่มน้ำ (*Crateva religiosa* G. Forst.)

ประโยชน์ทางยา

เปลือกต้นกุ่มน้ำและเปลือกต้นกุ่มบกในบัญชียาหลักแห่งชาติ ใช้เป็นยาแก้ลมอัมพฤกษ์ (บรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา)² และยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณใช้เป็นตัวยาดตรงเป็นยาขับลม (แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ) และเป็นตัวยาช่วยสำหรับยาถ่าย หรือยาระบาย ยากษัยเส้นหรือยาบรรเทาอาการปวดเมื่อย และยาบรรเทาริดสีดวงทวารหนัก³

ยอดอ่อน ใบอ่อน และช่อดอกอ่อน ปรงเป็นอาหารรับประทานได้ คนไทยรับประทานใบอ่อนและดอกอ่อนของกลุ่มบกและกลุ่มน้ำ พบว่าชาวบ้านทุกภาคของไทยรับประทานผักกลุ่มด้วยวิธีเดียวกัน คือ นำใบอ่อน และช่อดอกอ่อนมาดองก่อน แล้วจึงนำไปรับประทานหรือนำไปปรงเป็นผักอ่อนผักกลุ่ม ทำคล้ายกับแกงขี้เหล็ก โดยนำดอกมาต้มคั้นน้ำทิ้งสัก 1-2 ครั้ง เพื่อลดรสขม แล้วปรงด้วยข่าอ่อน ตะไคร้ น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ ข้าวสารเล็กน้อย ใบแมงลัก ผักชีฝรั่ง ชาวบ้านเล่าว่าถ้าใส่ น้ำคั้นใบย่านางลงไปด้วยจะทำให้ผักกลุ่มจืดเร็ว ชาวได้นำผักกลุ่มไปรับประทานกับขนมจีนน้ำยา และชาวเหนือนำผักยอดกลุ่มมาเผาทานแก้มกับลาบปลา ในช่วงหน้าหนาวเรามักพบผักกลุ่มดองวางขายในตลาดสด ผักกลุ่มดองจะมีรสเปรี้ยว

คุณค่าทางโภชนาการของใบกลุ่มต่อ 100 กรัม คือ พลังงาน 88 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15.7 กรัม โปรตีน 3.4 กรัม เส้นใย 4.9 กรัม ไขมัน 1.3 กรัม น้ำ 73.4 กรัม วิตามินเอ 6,083 หน่วยสากล วิตามินบี 1 0.08 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.25 มิลลิกรัม วิตามินบี 3 1.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 5 มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม 124 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.3 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม⁴

คำแนะนำในการใช้สมุนไพรกลุ่มน้ำ

กิ่งและใบมีสารไฮโดรเจนไซยานิดซึ่งเป็นพิษ ไม่ควรใช้รับประทานสดๆ แต่ควรทำให้สุกก่อนด้วยการนำมาดองหรือต้มเพื่อกำจัดพิษก่อนนำมารับประทาน ใบแก่มีพิษ มีฤทธิ์ต่อระบบการไหลเวียนโลหิต ทำให้อาเจียน มึนงง ไม้รู้สึกตัว มีอาการหายใจลำบาก กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย กระตุก ชัก ก่อนจะหมดสติ หากได้รับในปริมาณมาก อาจเกิดอาการรุนแรงได้ภายใน 10-15 นาที แต่ถ้าหากใช้ในปริมาณเล็กน้อยจะมีสรรพคุณเป็นยาระบาย⁴

สรุป

ประโยชน์ทางยาของเปลือกต้นกลุ่มน้ำและเปลือกต้นกลุ่มบก ใช้ร่วมกันในบัญชียาหลักแห่งชาติและยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ยอดอ่อน ใบอ่อน และช่อดอกอ่อน ปรงเป็นอาหารรับประทานได้

เอกสารอ้างอิง

1. Chayamarit K. CAPPARACEAE. In: Smitinand T, Larsen K, eds. Flora of Thailand, Volume five part three. Bangkok: The chutima press Co. Ltd., 1991:241-71.
2. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2554.
3. ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556
4. <https://medthai.com/กลุ่มน้ำ/>