

คุณรู้จักมะตูม....ดีพอหรือยังเอ่ย?...

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552



น้ำมะตูม (Bael fruit, Bengal quince) เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม ต้นสูงได้เต็มที่ไม่เกิน 10-15 เมตร ใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม ดอกสีขาวมี 4 กลีบ ผลมีลักษณะเป็นรูปรีกลม หรือรียาว จะมีสีสมปนเหลือง เนื้อนิ่มมีเมล็ดจำนวนมากอยู่ในเนื้อ

การใช้ประโยชน์ :

ใช้เป็นอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อนใช้จิ้มน้ำพริก ใบอ่อนทำข้าวยากินกับขนมจีน ผลแก่นำมาเชื่อม

คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อมะตูมสุกมีน้ำตาลมีวิตามินซีสูง เพคติน สารฟลาโวนอยด์ มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส น้ำมันหอมระเหย สารที่มีรสขม และอื่น ๆ

ใช้เป็นยา

แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด และแก้กระหายน้ำ

ขอบคุณที่มาข้อมูล