

"มะรุม" พืชมหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2556

"มะรุม" มีที่มา

"มะรุม" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lam. วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ชื่อมะรุมนี้ เป็นคำเรียกของชาวภาคกลาง หากเป็นทางภาคเหนือจะเรียกว่า "ผักมะคอกนกอ้ม" ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียก "ผักอีฮ่อม หรือผักอีฮ้อม" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กาแดง" สวนซานฉานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเหือก" เป็นต้น

ลักษณะต้นมะรุม

มะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแบบขนนก หรือคล้ายกับใบมะขามออกเรียงแบบสลับกัน ผิวใบสีเขียว ดานล่างสีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร ลักษณะเหมือนไม้ติกลง เปลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอด และส่วนนมนเป็นระยะตามความยาวของฝัก ฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล เมล็ดมีเยื่อหุ้มกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร

มะรุม เป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำ และความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด และการปักชำ การปลูกการดูแลรักษาที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเกษตรกรจึงมักนิยมปลูกมะรุมไว้ริมรั้วบ้านหรือหลังบ้าน 1-5 ต้น เพื่อให้เป็นผักคู่บ้านคู่ครัวแบบพอเพียงที่ไม่ต้องซื้อหา

คุณค่าทางอาหาร

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นฤดูกาลของผักมะรุม จึงหาได้ง่าย และมีรสชาติอร่อย เพราะสดเต็มที่ มะรุมสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น แกงส้มผักมะรุม ผักมะรุมอ่อนผัดน้ำมันหอย ยำผักมะรุมอ่อน ฯลฯ

ในต่างประเทศมีการค้นคว้า และวิจัยอย่างกว้างขวางที่จะนำพืชชนิดนี้มาใช้รักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ เนื่องจากมะรุมเป็นพืชที่มีธาตุอาหารปริมาณสูงมาก นั่นคือ

มีวิตามินเอบำรุงสายตามากกว่าแครอท 3 เท่า

มีวิตามินซีช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม

มีแคลเซียมบำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด

มีโพแทสเซียมบำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

มีใยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

นอกจากนี้น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุมมีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

มะรุม ยาวิเศษสารพัดโรค

ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวไว้ว่า มะรุมเป็นพืชที่สามารถรักษาทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้อักเสบ โรคปอดอักเสบ ฆ่าจุลินทรีย์ หรือเป็นยาปฏิชีวนะ และแต่ละส่วนของต้นมะรุมยังมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถใช้เป็นยาได้ ไม่ว่าจะเป็น

ราก มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ

เปลือกจากลำต้น มีรสร้อน นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบหนึ่งให้ร้อนนำมาใช้ประคบ แก้อักเสบ ปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมตีมาก) แพทย์ตามชนบท จะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบุนพอบแตกๆ อมไวขวางแกม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา

กระพี้ แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม

ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย

ฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้

เมล็ด นำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้น้ำทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรครูมาติซึม และรักษาโรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา

เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไข้ได้ดี การรับประทานเนื้อในเมล็ด

เป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

นอกจากนี้กากของเมล็ดกากที่เหลือจากการทำน้ำมัน สามารถนำมาใช้ในการกรองหรือทำน้ำให้บริสุทธิ์เป็นน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่ง และยังสามารถนำมาทำปุ๋ยต่อได้อีกด้วย

เห็นสรรพคุณของต้นมะรุมอย่างนี้แล้ว ชักเปรี้ยวปาก อยากหาแกงส้มมะรุมมาทานเสียจริงๆ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- payap.ac.th
- formumandme.com
- moac-info.net
- chombung.com