

## รู้จัก...มะรุม ...พืชมหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2552

## รู้จัก มะรุม พืชมหัศจรรย์



ใครรู้จักต้นมะรุมบ้าง ยกมือขึ้น!หลายคนอาจเพิ่งเคยได้ยินชื่อต้นไม้ประหลาดนี้ เลยชวนให้สงสัยว่า มันคือ ต้นอะไร  
วันนี้เราจะพาไปทำความรู้จักกัน รับรองว่า จะได้ทั้งกับความมหัศจรรย์ของมันอย่างแน่นอน



"มะรุม" มีที่มา

"มะรุม" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lam. วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ชื่อมะรุมนี้เป็นคำเรียกของชาวภาคกลาง หากเป็นทางภาคเหนือจะเรียกว่า "ผักมะคองกอม" ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียก "ผักอีฮุม หรือผักอีฮิม" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กาแห่งแดง" ส่วนชาวน่านแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่" เป็นต้น



## ลักษณะต้นมะรุม

มะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแบบขนนก หรือคล้ายกับใบมะขามออกเรียงแบบสลับกัน ผิวใบสีเขียว ด้านล่างสีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร ลักษณะเหมือนไม้ติ๊กลอง เปลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีสวนคูด และสวนมนเป็นระยะตามความยาวของฝัก ฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล เมล็ดมีเยื่อหุ้มกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร

มะรุม เป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำ และความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด และการปักชำ การปลูกการดูแลรักษาถึงอายุไม่ยุ่งยากซับซ้อนเกษตรกรจึงมักนิยมปลูกมะรุมไว้ริมรั้วบ้านหรือหลังบ้าน 1-5 ต้น เพื่อให้เป็นฝักคู่บ้านคู่ครัวแบบพอเพียงที่ไม่ต้องซื้อหา



## คุณค่าทางอาหาร

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม จึงหาได้ง่าย และมีรสชาติอร่อย เพราะสดเต็มที่ มะรุมสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น แกงส้มฝักมะรุม ฝักมะรุมอ่อนผัดน้ำมันหอย ยำฝักมะรุมอ่อน ฯลฯ

ในต่างประเทศมีการค้นคว้า และวิจัยอย่างกว้างขวางที่จะนำพืชชนิดนี้มาใช้รักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ เนื่องจากมะรุมเป็นพืชที่มีธาตุอาหารปริมาณสูงมาก นั่นคือ

- ✦ มีวิตามินเอบำรุงสายตามากกว่าแครอท 3 เท่า
- ✦ มีวิตามินซีช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม
- ✦ มีแคลเซียมบำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด
- ✦ มีโพแทสเซียมบำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย
- ✦ มีใยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

นอกจากนี้ น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุมมีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง



## มะรุม ยาวิเศษสารพัดโรค

ในคัมภีร์ใบเฒ่ากล่าวไว้ว่า มะรุมเป็นพืชที่สามารถรักษาทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้อักเสบ โรคปอดอักเสบ ฆ่าจุลินทรีย์ หรือเป็นยาปฏิชีวนะ

และแต่ละส่วนของต้นมะรุมยังมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถใช้เป็นยาได้ ไม่ว่าจะเป็น

❄️ **ราก** มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ

❄️ **เปลือกจากลำต้น** มีรสร้อน นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบหนึ่งหรือสองนำมาใช้ประคบ แก้อักเสบ ปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) แพทย์ตามชนบท จะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบดพอกแตกๆ อมไวซางแถม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา

❄️ **กระที** แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม

❄️ **ใบ** ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกวานมสด 2 เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

❄️ **ดอก** ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย

❄️ **ฝัก** รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้

❄️ **เมล็ด** นำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรครูมาติซึม และรักษาโรคผิวหนัง แก้อักเสบ ไชแทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา

❄️ **เนื้อในเมล็ดมะรุม** ไขมันอิ่มตัวดี การรับประทานเนื้อในเมล็ด เป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

นอกจากนี้ **กากของเมล็ด** กากที่เหลือจากการทำน้ำมัน สามารถนำมาใช้ในการกรอง หรือทำน้ำให้บริสุทธิ์เป็นน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่ง และยังสามารถนำมาทำปุ๋ยต่อได้อีกด้วย

เห็นสรรพคุณของต้นมะรุมอย่างนี้แล้ว ชักเปรี้ยวปาก อยากหาแกงส้มมะรุมมาทานเสียจริงๆ