

ชื่อสมุนไพร มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* L.

ชื่อสามัญ Emblic myrabolan, Malacca tree

ชื่อท้องถิ่น มังลู่ สันยาสำ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน), กันโตด (เขมรจันทบุรี), กำหวด (ราชบุรี)



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ที่มา : เส้นทางเศรษฐกิจออนไลน์ (2561)

ไม้ต้น ขนาดกลาง สูงประมาณ 8 - 12 เมตร เปลือกค่อนข้างเรียบ เกลี้ยง สีเทาอมน้ำตาลอ่อน ลอกออกเป็นแผ่นได้ กิ่งก้านแข็ง เหนียว เนื้อไม้มีสีแดงอมน้ำตาล เรือนยอดเป็นพุ่มคล้ายร่ม ปลายกิ่งมักดูลง

ใบ ใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงชิดกันและติดเรียงสลับตามกิ่งก้านที่เรียวยาว ลักษณะใบรูปขอบขนานหรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ โคนใบเฉียงและสอบเรียว ขนาดใบเล็ก แผ่นใบสีเขียวเข้ม บาง ก้านใบสั้นมาก

ดอก ช่อแบบช่อแยกแขนง ออกช่อดอกตามง่ามใบ ช่อดอกสั้น มีดอกย่อยประมาณ 5 - 6 ดอก ดอกย่อยมีขนาดเล็ก สีขาวหรือสีเหลืองนวล กลีบดอก 5 - 6 กลีบ เป็นดอกสมมาตรตามรัศมี มีกลิ่นหอม

ผล ลักษณะผลรูปทรงกลม เกลี้ยง ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร ผลอ่อนสีเขียวอ่อน มีเนื้อหนา รสฝาดเปรี้ยว ขม และอมหวาน ผลแก่สีเขียวอมเหลือง มีรอยแยกแบ่งออกเป็น 6 ซีก

เมล็ด เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งสีน้ำตาล มีสันตามยาว 6 สัน ภายในมี 6 เมล็ด

### การนำไปใช้ประโยชน์

มะขามป้อมเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพ เพราะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี นอกจากนี้ยังมีวิตามินชนิดอื่นและแร่ธาตุอีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 3 แคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น มะขามป้อมมีรสเปรี้ยวและฝาด การรับประทานควรนำมาผ่าเอาเมล็ดออกให้เหลือแต่เนื้อ แล้วนำมาใส่ พริก เกลือ น้ำตาล นำมาตำพอแหลก แต่ทั้งนี้ควรรับประทานก่อนนอนหรือช่วงตื่นนอนใหม่หรือขณะที่ท้องว่าง สำหรับวิธีลดความฝาดของมะขามป้อมทำได้โดยการนำไปแช่น้ำเกลือ ด้วยการนำมะขามป้อมมาล้างให้สะอาดและลวกด้วยน้ำร้อน แล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือที่เค็มจัด ทิ้งไว้ประมาณ 2 วัน รสฝาดก็จะหาย

### สรรพคุณทางยา

1. ชุ่มคอ แก้กระหาย
2. บำรุงผิวหน้าให้ขาวสดใส รักษาฝ้า
3. บำรุงและรักษาสายตา

4. บำรุงประสาทและสมอง
5. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
6. บำรุงโลหิต
7. แก้กษัต แก้อิ ละเอียดเสมหะ
8. ต่อด้านโรคมะเร็ง
9. รักษาและป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
10. แก้อาการปวดฟัน
11. ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
12. บำรุงปอด หลอดลม หัวใจ และกระเพาะ
13. ยับยั้งความเป็นพิษของตับและไต

#### เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). ข้อมูลพืชสมุนไพร. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก [https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb\\_detail.php?herbID=176](https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=176)

เมตไทย. (2563) มะขามป้อม. สืบค้น 30 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/มะขามป้อม/>

เส้นทางเศรษฐกิจออนไลน์. (2561) ใครคิดจะปลูก “มะขามป้อม” ควรรู้ไว้ ผลไม้เพื่อสุขภาพชนิดนี้ตลาดต้องการ

ตลอด. สืบค้น 30 มีนาคม 2565, จาก [https://www.sentangsedtee.com/farming-trendy/article\\_74259](https://www.sentangsedtee.com/farming-trendy/article_74259)