



## เรื่อง ชะอม



### รายละเอียด

ชะอม (Cha-om, Acacia, Climbing Wattle) เป็นพืชที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียก ผัก  
ละหรือผักหละ ส่วนภาคอีสานเรียก ผักชะ เป็นต้น ซึ่งชะอมนี่เป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยทั่วประเทศรู้จักกันเป็น  
อย่างดีอยู่แล้ว และมักนำมาประกอบอาหารต่างๆ โดยเฉพาะไข่ทอดชะอม ที่เป็นเมนูโปรดของใครหลายคนเลย  
ทีเดียว แถมในชะอมนี่ยังมีประโยชน์ต่างๆมากมายอีกด้วย ซึ่งคนส่วนใหญ่มักนิยมนำชะอมมาปลูกไว้บริเวณรั้ว  
บ้าน เพราะมีหนามแหลมและยังสามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปีอีกด้วย

### ลักษณะทั่วไปของชะอม

สำหรับต้นชะอมนั้นเป็นไม้เถาขึ้นดิน หรือไม้พุ่มขนาดเล็ก โดยลำต้นและตามกิ่งก้านนั้นจะมีหนาม  
แหลมคมอยู่ มีใบประกอบขนาดเล็กฝอยๆ สีเขียว บริเวณก้านใบแยกออกหรือแตกออกเป็น 2 ทาง จากแกน  
กลางใบ คล้ายใบส้มป่อย หรือใบกระถิน ซึ่งใบอ่อนนั้นจะมีกลิ่นฉุนคล้ายๆ กับต้นสะตอ ส่วนใบนั้นเป็นแบบเรียง



สลัไป-มา ปลายแหลม ขอบเรียบ และในเวลาเย็นใบย่อยทั้งหลายจะหุบลง โดยจะบานออกมารับแสงในช่วง กลางวันเท่านั้น มีดอกออกตามซอกใบ เป็นดอกสีขาวเล็กๆหรืออาจเป็นชานวลก็ได้

### ประโยชน์และสรรพคุณของชะอม

ราก - ช่วยแก้อาการปวดเสียวในท้อง รวมทั้งช่วยขับลมในลำไส้ และแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ให้รสร้อน

ซึ่งชะอมนั้นสามารถนำมาประกอบอาหารต่างๆได้หลากหลายเมนู อาทิ ไข่ทอดชะอม, แกงส้มชะอมไข่ หรือจะนำมอลวกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกกะปิก็ได้ เป็นต้น แถมยังมีวิตามินอีกมากที่แฝงอยู่ในชะอมนี ไม่ว่าจะเป็น วิตามินเอหรือสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (ช่วยป้องกันมะเร็ง) ซึ่งสามารถเรียกได้ว่าเป็นยาอายุวัฒนะเลยทีเดียว ทั้งนี้ สำหรับบรรดาคุณแม่ทั้งหลายที่เพิ่งคลอดลูกไม่ควรรับประทานชะอม เพราะในชะอมนี้อาจมีสารที่ทำให้หน้านมของ แม่แห้งได้

คำสำคัญ : ชะอม

ที่มา : [www.samunpri.com/](http://www.samunpri.com/)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1494&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1494&code_db=610010&code_type=01)