



## เรื่อง กระบก



### รายละเอียด

กระบก ชื่อสามัญ Barking deer's mango, Wild almond

กระบก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Irvingia malayana* Oliv. ex A.W.Benn. จัดอยู่ในวงศ์กระบก (IRVINGIACEAE)

สมุนไพรกระบก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะลิ้น หมักลิ้น (สุโขทัย, นครราชสีมา), ชะอ้ง (ตราด), หลักกาย (ส่วน-สุรินทร์), มีน มะมีน (ภาคเหนือ), บก หมากบก หมากกระบก (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), กะบก กระบก จะบก ตระบก (ภาคกลาง), จำเาะ (เขมร), ไม้มีน (ขมุ), เปรียวต้องเตี้ยง (เมียน), ลือมัวลือ(ม้ง) เป็นต้น

### ลักษณะของกระบก

**ต้นกระบก** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เป็นไม้ผลัดใบ ทรงเรือนยอดเป็นพุ่มแน่นทึบ มีความสูงของต้นประมาณ 10-30 เมตร ลำต้นเปลา เปลือกต้นมีสีเทาอ่อนปนสีน้ำตาลค่อนข้างเรียบ โคนต้นมักขึ้นเป็นพูพอน เจริญเติบโตได้ดีในสภาพดินทุกชนิด ในที่กลางแจ้ง ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยวิธี



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

การเพาะเมล็ด<sup>[1]</sup> มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ ตามป่าดิบแล้ง ป่าชายหาด ป่าเบญจพรรณ ป่าหุบเขา และป่าแดง[2] และยังจัดเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดร้อยเอ็ดด้วย

**ใบกระบก** มีใบเป็นใบเดี่ยวติดเรียงสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปรีแกมรูปขอบขนานจนถึงรูปใบหอก ใบกว้างประมาณ 2-9 เซนติเมตรและยาวประมาณ 8-20 เซนติเมตร เนื้อใบหนาเกลี้ยงทั้งสองด้าน ขอบใบเรียบ โคนใบมนแหลมหรือเว้าเล็กน้อย สอบเรียวยาวไปทางปลายใบ ปลายใบแหลมทู่ ขอบใบเรียบ มีเส้นแขนงใบประมาณ 8-14 คู่ และมักมีเส้นแขนงปลอมแซมระหว่างกลาง เส้นใบย่อยเป็นแบบขั้นบันได เห็นได้ชัดจากด้านท้องใบ เมื่อใบแห้งจะเห็นเส้นร่างแหชัดทั้งสองด้าน ปลายใบเป็นติ่งมน มีหูใบ หูใบมีลักษณะพิเศษคือ มีวนหุ้มยอด เรียวแหลม โคนเล็กน้อยลักษณะเป็นรูปดาบ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร

**ดอกกระบก** ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีสีเขี้ยวอมเขียวอ่อน มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้อยู่ 10 อัน และจะออกดอกในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม

**ผลกระบก** หรือ **ลูกกระบก** ลักษณะของผลเป็นรูปกลมรี หรือค่อนข้างเป็นรูปไข่ ลักษณะแบนเล็กน้อย คล้ายกับผลมะม่วงขนาดเล็ก โดยผลอ่อนจะมีสีเขียว แต่เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดและมีเนื้อหุ้มเมล็ดเลอะๆ เหมือนมะม่วง ในผลกระบกมีเมล็ด

**เมล็ดกระบก** หรือ **เม็ดกระบก** เมล็ดโตเป็นรูปไข่ เป็นเมล็ดเดี่ยว มีเปลือกแข็ง เนื้อในเมล็ดมีสีขาวอัดแน่นอยู่ (ลักษณะเป็นเนื้อแข็ง) และมีน้ำมัน มักติดผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน

### สรรพคุณของกระบก

1. น้ำมันเมล็ดกระบกช่วยบำรุงสมอง (น้ำมันจากเมล็ด)
2. เนื้อไม้ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เนื้อไม้)
3. ช่วยบำรุงหัวใจ (น้ำมันจากเมล็ด)
4. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (น้ำมันจากเมล็ด)
5. ช่วยบรรเทาอาการหอบหืด (น้ำมันจากเมล็ด)
6. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (เมล็ด)
7. ลูกกระบกใช้เป็นยาระบาย ด้วยการนำผลกระบกอ่อนประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มผสมกับพริกเกลือ แล้วใช้รับประทานสัปดาห์ละครั้ง (หากใช้เยอะมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย) (ผล)
8. ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง (เนื้อในเมล็ด) ช่วยขับพยาธิในเด็ก (เนื้อไม้) สามารถใช้ได้ทั้งคนและสัตว์ หากเป็นคนที่ให้ใช้ผลกระบกไม้แก่หรืออ่อนมากเกินไปประมาณ 3 ลูก ตำผสมกับน้ำข้าวขาว 1 ถ้วยตาไก่ขนาดกลาง แล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่มกินก่อนนอนวันละครั้ง ติดต่อกัน 3 วัน ส่วนถ้าเป็นสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขที่เป็นขี้เรื้อน ก็ให้ใช้สูตรเดียวกับคน แต่ให้เพิ่มปริมาณของผลกระบกเป็นเท่าตัว ใช้กินไม่เกินสามวันหายขาด (ผล)



9. ช่วยบำรุงไต (เนื้อในเมล็ด)
10. ช่วยแก้อาการคันตามผิวหนัง (ใบ)
11. เนื้อในเมล็ดมีรสร้อน ช่วยบำรุงเส้นเอ็น แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อกระดูก แก้ข้อขัดได้ (เนื้อในเมล็ด)

### ประโยชน์ของกระบก

1. ต้นกระบกมีประโยชน์ในด้านภูมิสถาปัตยกรรม เหมาะสำหรับใช้ปลูกเป็นกลุ่มในพื้นที่โล่ง ๆ ตามสวนสาธารณะต่าง ๆ สวนรุกขชาติ หรือในสวนสัตว์เปิด ให้เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าได้
2. ไม้กระบกเป็นไม้เนื้อแข็งและหนัก มีเสี้ยนตรงแข็งมาก ไม้แตกแยกเมื่อแห้ง เลื่อยผ่าตบแต่งได้ง่าย สามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องมือกลกรรมต่าง ๆ เช่น ครก สาก เครื่องสีข้าว รวมถึงสิ่งปลูกสร้างที่อยู่ร่วม และยังสามารถใช้เป็นพืน หรือถ่านที่ให้ความร้อนสูงได้ เป็นต้น
3. เนื้อในเมล็ดมีรสหวานมัน นิยมนำมาคั่วรับประทานเป็นของว่าง มีรสคล้ายกับถั่วลิสง หรือที่เรียกว่า "กระบกคั่ว"
4. มีการใช้น้ำมันจากเมล็ดกระบกมารับประทาน
5. เนื้อในเมล็ดเป็นแหล่งอุดมของแคลเซียมและเหล็กชั้นดี จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี
6. ใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักหรือรับประทานกับลาบ (มัง)
7. นอกจากจะเป็นอาหารคนแล้ว ผลสุกของกระบกที่ร่วงหล่นลงมา ยังสามารถนำไปใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงสัตว์ของวัว ควาย รวมไปถึงสัตว์เคี้ยวเอื้องอื่น ๆ
8. ผลสุกของกระบก สัตว์ป่าจำพวกแก้ง กวาง และนกชอบกินเป็นอาหารมาก โดยสัตว์เหล่านี้จะช่วยพาเมล็ดไปงอกในที่ไกล ๆ จึงเป็นการช่วยขยายพันธุ์ต้นกระบกได้เป็นอย่างดี
9. น้ำมันจากเนื้อในเมล็ดสามารถนำมาใช้เป็นสบู่และเทียนไขได้
10. ผลกระบกเป็นแหล่งเลี้ยงจุลินทรีย์ชั้นดี พิษชนิดไหนที่อยู่ใกล้ต้นกระบกก็เหมือนกับได้ปุ๋ยชั้นดีไปด้วย
11. เนื้อในไขกระบกมีความทนทานต่อการเกิดปฏิกิริยาทางเคมีได้ดี ในทางอุตสาหกรรมจึงมีศักยภาพในการนำมาพัฒนาเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มคุณค่าได้
12. เนื้อในผลกระบก นอกจากจะนำมาเคี้ยวกินเล่นแล้ว ยังสามารถนำมาใช้พัฒนาเป็นเครื่องสำอางและยาเหน็บทวารได้อีกด้วย
13. เนื้อในเมล็ดกระบก ต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย ไขมัน 78%, โปรตีน 3.40%, คาร์โบไฮเดรต 9.07%, ความชื้น 2.08%, ธาตุแคลเซียม 103.30 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 61.43 มิลลิกรัม
14. น้ำมันเมล็ดกระบกประกอบไปด้วย กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งได้แก่ กรดปาล์มมิติก 52%, กรดลอริก 40.11%, ไมริสติก 50.12%, และกรดสเตียริก 0.55% ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก 1.46%, กรดโอเลอิก 3.



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

12% และกรดปาล์มมีโตเลอิก 0.12%

คำสำคัญ : กระทบ

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1560&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1560&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology