เรื่อง กระบก

The Office Of Academic Resource Information Technology

รายละเอียด

กระบก ชื่อสามัญ Barking deer's mango, Wild almond
กระบก ชื่อวิทยาศาสตร์ Irvingia malayana Oliv. ex A.W.Benn. จัดอยู่ในวงศ์กระบก (IRVINGIACEAE)
สมุนไพรกระบก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า **มะลื่น** หมักลื่น (สุโขทัย, นครราชสีมา), ซะอัง (ตราด), หลักกาย (ส่วน-สุรินทร์), มื่น **มะมื่น** (ภาคเหนือ), บก **หมากบก หมากกระบก** (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), **กะบก กระบก** จะบก ตระบก (ภาคกลาง), จำเมาะ (เขมร), ไม้มื่น (ขมุ), เปรียวต้องเดี๋ยง (เมี่ยน), สือมั่วลื้อ(ม้ง) เป็นต้น

ลักษณะของกระบก

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

การเพาะเมล็ด[1] มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ ตามป่าดิบแล้ง ป่าชายหาด ป่าเบญจพรรณ ป่าหญ้า และป่าแดง[2] และยังจัดเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดร้อยเอ็ดด้วย

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

ดอกกระบก ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีสีเขียวอมเขียวอ่อน มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้อยู่ 10 อัน และจะออกดอกในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม

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

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

สรรพคุณของกระบก

1. น้ำมันเมล็ดกระบกช่วยบำรุงสมอง (น้ำมันจากเมล็ด)
2. เนื้อไม้ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เนื้อไม้)
3. ช่วยบำรุงหัวใจ (น้ำมันจากเมล็ด)
4. ช่วยรักษาริดสีดวงจมูก (น้ำมันจากเมล็ด)
5. ช่วยบรรเทาอาการหอบหืด (น้ำมันจากเมล็ด)
6. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (เมล็ด)
7. ลูกกระบกใช้เป็นยาระบาย ด้วยการใช้ผลกระบกอ่อนประมาณ 1 กำมือ นำมาตมผสมกับพริกเกลือ แล้วใช้รับประทานสัปดาห์ละครั้ง (หากใช้เยอะมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย) (ผล)
8. ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง (เนื้อในเมล็ด) ช่วยขับพยาธิในเด็ก (เนื้อไม้) สามารถใช้ได้ทั้งคนและสัตว์ หากเป็นคนให้ใช้ผลกระบกไม่แก่หรืออ่อนมากเกินไปประมาณ 3 ลูก ตำผสมกับน้ำซาวข้าว 1 ถ้วยตาไก่ขนาดกลาง แล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่มกินก่อนนอนวันละครั้ง ติดต่อกัน 3 วัน ส่วนถ้าเป็นสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขที่เป็นขี้เรื้อน ก็ให้ใช้สูตรเดียวกับคน แต่ให้เพิ่มปริมาณของผลกระบกเป็นเท่าตัว ใช้กินไม่เกินสามวันหายขาด (ผล)

The Office of Academic Resource Information And Technology

9. ช่วยบำรุงไต (เนื้อในเมล็ด)

10. ช่วยแก้อาการคันตามผิวหนัง (ใบ)

11. เนื้อในเมล็ดมีรสร้อน ช่วยบำรุงเส้นเอ็น แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อกระดูก แก้ข้อขัดได้ (เนื้อในเมล็ด)

ประโยชน์ของกระบก

1. ต้นกระบกมีประโยชน์ในด้านภูมิสถาปัตย์ เหมาะสำหรับใช้ปลูกเป็นกลุ่มในพื้นที่โล่ง ๆ ตามสวนสาธารณะต่าง ๆ สวนรุกขชาติ หรือในสวนสัตว์เปิด ให้เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าได้

2. ไม้กระบกเป็นไม้เนื้อแข็งและหนัก มีเสี้ยนตรงแข็งมาก ไม่แตกแยกเมื่อแห้ง เลื่อยผ่าตบแต่งได้ง่าย สามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องมือกสิกรรมต่าง ๆ เช่น ครก สาก เครื่องสีข้าว รวมถึงสิ่งปลูกสร้างที่อยู่ในร่ม และยังนำมาทำเป็นฟืน หรือถ่านที่ให้ความร้อนสูงได้ เป็นต้น

3. เนื้อในเมล็ดมีรสหวานมัน นิยมนำมาคั่วรับประทานเป็นของว่าง มีรสคล้ายกับถั่วลิสง หรือที่เรียกว่า "กระบกคั่ว"

4. มีการใช้น้ำมันจากเมล็ดกระบกมารับประทาน

5. เนื้อในเมล็ดเป็นแหล่งอุดมของแคลเซียมและเหล็กชั้นดี จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี

6. ใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักหรือรับประทานกับลาบ (ม้ง)

7. นอกจากจะเป็นอาหารคนแล้ว ผลสุกของกระบกที่ร่วงหล่นลงมา ยังสามารถนำไปใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงสัตว์ของวัว ควาย รวมไปถึงสัตว์เคี้ยวเอื้องอื่น ๆ

8. ผลสุกของกระบก สัตว์ป่าจำพวกเก้ง กวาง และนกชอบกินเป็นอาหารมาก โดยสัตว์เหล่านี้จะช่วยพาเมล็ดไปงอกในที่ไกล ๆ จึงเป็นการช่วยขยายพันธุ์ต้นกระบกได้เป็นอย่างดี

9. น้ำมันจากเนื้อในเมล็ดสามารถนำมาใช้เป็นสบู่และเทียนไขได้

10. ผลกระบกเป็นแหล่งเลี้ยงจุลินทรีย์ชั้นดี พืชชนิดไหนที่อยู่ใกล้ต้นกระบกก็เหมือนกับได้ปุ๋ยชั้นดีไปด้วย

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 กรดปาล์มิติก 52%, กรดลอริก 40.11%, ไมริสติก 50.12%, และกรดสเตียริก 0.55% ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก 1.46%, กรดโอเลอิก 3.

The Office Of Academic Resource Information And Technology

12% และกรดปาล์มมิโตเลอิก 0.12%

คำสำคัญ : กระบก

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

The Office Of Academic Resource Information And Technology