



เรื่อง ตาล



รายละเอียด

ตาล ชื่อสามัญ Asian palmyra palm, Palmyra palm, Brab palm, Doub palm, Fan palm, Lontar palm, Toddy palm, Tala palm, Wine palm

ตาล ชื่อวิทยาศาสตร์ *Borassus flabellifer* L. จัดอยู่ในวงศ์ปาล์ม (ARECACEAE) ซึ่งแต่เดิมใช้ชื่อวงศ์ว่า PALMAE หรือ PALMACEAE

ต้นตาล มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ตาลนา ปลิตาล (เชียงใหม่), ตาล ตาลใหญ่ ตาลโดนด (ภาคกลาง), โหนด ลูกโนด (ภาคใต้), ถาล (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน), ถาน (ชาน-แม่ฮ่องสอน), ทอถู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ท้าง (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่), ตะนอด (เขมร), ทะเนาด์ (เขมร-พระตะบอง) เป็นต้น

ต้นตาล จัดเป็นพืชดั้งเดิมของทวีปแอฟริกา และภายหลังได้ขยายแพร่พันธุ์ไปเรื่อย ๆ จนมีอยู่ทั่วไปในเอเชียเขตร้อนรวมทั้งประเทศไทยด้วย ซึ่งพบทั่วไปในทุกภาคของประเทศ และสามารถพบได้มากในภาคตะวันตก ในจังหวัดเพชรบุรี สุพรรณบุรี อยุธยา และนครปฐม



ประโยชน์ของต้นตาล หลัก ๆ แล้วจะนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารและใช้ในงานหัตถกรรมต่าง ๆ และอาจมีการนำไปใช้ทางยาสมุนไพรบ้าง โดยต้นตาลนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 สายพันธุ์หลัก ๆ ได้แก่

ตาลบ้าน เป็นตาลที่มีจำนวนของเต้าจาวในแต่ละผลประมาณ 1-4 เต้า และยังมีสายพันธุ์ย่อยอีก 3 สายพันธุ์ ได้แก่ ตาลหม้อ (ผลใหญ่ ผิวดำคล้ำ), ตาลไซ (ผลเล็กกว่า ผลมีสีขาวเหลือง), และตาลจก (มีผลในทะลายแน่น คล้ายกับทะลายจก)

ตาลป่า หรือ **ตาลก้านยาว** ชนิดนี้จะมีผลเล็ก มีสีเขียวคล้ำ มีเต้าอยู่ 1-2 เต้า ลำต้นเขียวสดและก้านใบยาว และไม่ค่อยเป็นที่รู้จักมากนัก

ลักษณะของต้นตาล

ต้นตาล หรือ **ต้นตาลโตนด** เป็นปาล์มต้นเดี่ยวที่มีความสูงชะลูด มีลำต้นใหญ่และเนื้อแข็งแรงมาก และเป็นปาล์มที่แยกเพศกันอยู่คนละต้น ลำต้นขนาดประมาณ 30-60 เซนติเมตร มีความสูงของต้นได้ถึง 25-40 เมตร ลำต้นเป็นเสี้ยนสีดำและแข็งมาก แต่ใ้กลางของลำต้นจะอ่อน ส่วนบริเวณโคนต้นจะมีรากเป็นกลุ่มใหญ่ ในขณะที่ต้นยังเตี้ยจะมีทางใบแห้งและติดแน่น เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนและระบายน้ำได้ดี มีความชื้นปานกลาง ไม่ชอบอากาศเย็น ชอบแสงแดดจัด ทนต่อดินเค็ม ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด การย้ายไปปลูกต้นจะไม่รอด เพราะรากแรกที่แทงลงดินอยู่ลึกมาก หากรากแรกขาดก็จะตายทันที

ใบตาล ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกัน ลักษณะค่อนข้างกลมคล้ายพัด มีความกว้างประมาณ 1-1.5 เมตร แผ่นใบหนามีสีเขียว ปลายใบเป็นจักลึกถึงครึ่งแผ่นใบ ส่วนก้านใบหนามีสีเหลืองเป็นทางยาวประมาณ 1-2 เมตร และขอบของทางก้านทั้งสองข้าง จะมีหนามแข็งคล้ายฟันเลื่อยแข็ง ๆ สีดำและคมมากอยู่ตามขอบก้านใบ ส่วนโคนก้านจะแยกออกจากกันคล้ายกับคีมเหล็กโอบหุ้มลำต้นเอาไว้

ดอกตาล ดอกมีสีขาวอมเหลือง ออกดอกเป็นช่อแบบช่อแยกแขนงระหว่างกาบใบ ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่ต่างต้นกัน ช่อดอกมีดอกอยู่ช่อละ 8-16 ดอก เมื่อดอกบานเต็มที่จะมีความกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร^[1] ช่อดอกเพศผู้ใหญ่จะรวมกันเป็นกลุ่ม ๆ คล้ายนิ้วมือ หรือเรียกว่า "นิ้วตาล" โดยแต่ละนิ้วจะมีความยาวประมาณ 40 เซนติเมตร และมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ที่โคนกลุ่มช่อจะมีก้านช่อรวมและมีกาบแข็ง ๆ อยู่หลายกาบหุ้มโคนก้านช่ออีกทีหนึ่ง ส่วนช่อดอกเพศเมียก็คล้ายกับเพศผู้ แต่ลักษณะของนิ้วจะเป็นปุ่มปม โดยปุ่มปมคือดอกที่ติดนิ้วตาล ในดอกหนึ่ง ๆ จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร และมีกาบแข็ง ๆ หุ้มอยู่ในแต่ละดอก โดยกาบนี้จะเจริญเติบโตไปเป็นหัวจุกลูกตาลอีกทีหนึ่ง

ผลตาล หรือ **ลูกตาล** ผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยว ผลติดกันเป็นกลุ่มแน่น ลักษณะของผลเป็นทรงกลมหรือเป็นรูปทรงกระบอกสั้น ผลเป็นเส้นใยแข็งเป็นมัน มักมีสีน้ำตาลถึงสีม่วงเข้ม ปลายผลมีสีเหลือง หรือมีสีเหลืองแกมดำคล้ำเป็นมันหุ้มห่อเนื้อเยื่อสีเหลืองไว้ภายใน ผิวผลเป็นมัน และผลมีขนาดประมาณ 15-20 เซนติเมตร เมื่อผลสุกแล้วจะมีสีดำ^{[1],[3]} ซึ่งในผลหนึ่ง ๆ จะมีเมล็ดใหญ่และแข็งอยู่ประมาณ 1-3 เมล็ด (**จาวตาล**) ซึ่งจะถูก



หุ้มด้วยใยและเนื้อผลสีเหลืองสด

สำหรับต้นตาลตัวผู้และต้นตาลตัวเมีย ในปัจจุบันต้นตัวเมียจะให้ผลผลิตที่มีมูลค่ามากกว่าต้นตัวผู้ โดยเฉพาะผลผลิตของจาวตาลที่สามารถนำไปแปรรูปเป็นจาวตาลเชื่อมได้

เราสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างตาลไขกับตาลหม้อได้อย่างชัดเจนเมื่อเป็นผล โดยตาลไขจะมีลูกเล็ก สีเหลืองตลอดทั้งผล ผิวมีประเป็นจุด ๆ สีดำทั่วไป ส่วนเนื้อเยื่อมีความชื้นมากและให้แป้งน้อย ส่วนตาลหม้อนั้นลูกจะใหญ่ บางที่อาจยาวได้ถึง 30 เซนติเมตร และวัดเส้นผ่านศูนย์กลางได้ถึง 23 เซนติเมตร โดยผิวผลจะดำสนิทและมีสีเหลืองเล็กน้อยบริเวณก้นผลเท่านั้น ส่วนเยื่อจะมีความชื้นน้อยและให้แป้งมาก

สรรพคุณของตาล

1. สำหรับบางคนใช้เป็นยาชูกำลัง (รากต้มกับน้ำดื่ม)
2. ช่วยทำให้สดชื่น จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ด้วยการนำรากนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ราก) หรือจะใช้ชั่งวงตาลหรือช่อตาลก็ได้
3. จาวตาลมีฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้ (จาวตาล)
4. ช่วยแก้ไข้ ด้วยการนำรากนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ราก) ส่วนรากที่งอกอยู่เหนือดิน (ตาลแขวน) มีรสหวานเย็นปนฝาดเล็กน้อย ใช้เป็นยาแก้ไข้ที่มีพิษร้อน
5. รากนำมาต้มกับน้ำดื่ม แก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ (ราก)
6. กาบหรือก้านใบสดนำมาอังไฟบีบเอาแต่น้ำใช้ข้อมรักษาอาการปากเปื่อยได้ (กาบใบ, ก้านใบสด)
7. ช่วยแก้ต่อมทอนซิลอักเสบ (รากต้มกับน้ำ)
8. ใบนำมาต้่วให้เหลืองแล้วนำมาบดจนเป็นผง ใช้สูบหรือเป่าช่วยลดความดันโลหิต (ใบ)
9. ช่วยขับเลือด (รากต้มกับน้ำดื่ม)
10. ช่วยแก้ตานขโมยในเด็ก (งวงตาลหรือช่อตาล, ราก)
11. กาบหรือก้านใบสดนำมาอังไฟแล้วบีบเอาน้ำมากินแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วงได้ (กาบใบ, ก้านใบสด)
12. รากตาลหรือวงตาลนำมาต้มกับน้ำดื่ม ช่วยขับพยาธิได้ (งวงตาล, ราก)
13. ใช้รากหรือวงตาลนำมาต้มกับน้ำดื่มแก้พิษตานซางได้ (งวงตาล, ราก) หรือจะใช้รากที่งอกอยู่เหนือดินที่เรียกว่า "ตาลแขวน" ก็แก้พิษซางตานได้ดีเช่นกัน (ตาลแขวน)
14. ใบตาลช่วยแก้อาการกระสับกระส่ายของสตรีหลังคลอดบุตร (ใบ)
15. เปลือกตาลหรือส่วนที่เป็นกะลามีกาหรนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของยาแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร (เปลือกตาลหรือกะลา) ส่วนช่อดอกตัวผู้ยังมีการนำมาใช้เป็นส่วนผสมเพื่อต้มเป็นยาบำรุงกำลังอีกด้วย (ช่อดอกตัวผู้)



ประโยชน์ของตาล

- 1. ประโยชน์ของต้นตาล** เนื่องจากต้นตาลมีทรงพุ่มที่สวยงาม จึงนิยมใช้ปลูกไว้กลางแจ้งเป็นกลุ่มหรือเป็นแถว หรือปลูกไว้เดี่ยว ๆ ตามชายทะเลหรือริมถนนหนทาง
- 2. ลำต้นของต้นตาล**สามารถนำมาใช้ทำไม้กระดานหรือใช้ทำเสา สร้างบ้าน ซึ่งมีคุณสมบัติทนแดดทนฝนและการเสียดสีได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์สำหรับเครื่องตกแต่งบ้าน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ไม้เท้า ด้ามร่ม สาก กรอบรูป เชิงเทียน แก้วน้ำ ฯลฯ หรือใช้ในงานฝีมือที่มีราคาสูง ใช้ทำเรือขุด (เรืออีโปง) หรือจะนำลำต้นมาตัดขูดไส้กลางออกทำเป็นท่อระบายน้ำสำหรับพื้นที่ทางการเกษตร สะพาน กลอง เสา เป็นต้น
- 3. ประโยชน์ของเปลือกตาลหรือส่วนที่เป็น "กะลา"** นิยมนำไปใช้ทำเป็นเชื้อเพลิง เมื่อนำไปเผาแล้วจะได้ถ่านสีดำที่มีคาร์บอนสูงเป็นพิเศษ และกำลังเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน หรือจะนำมาใช้เป็นถ่านหรือถ่านสำหรับเก็บสิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเช่น เข็ม กระดุม เส้นยาสูบ ฯลฯ
- 4. ประโยชน์ของใบตาล**ใบอ่อนนำมาใช้ในการจักสาน งานฝีมือ หรือทำเป็นของใช้และของเล่นสำหรับเด็ก โดยสานเป็นรูปสัตว์ชนิดต่าง ๆ ส่วนใบแก่นำไปใช้ทำหลังคาบ้านกันแดดกันฝน มุงหลังคา ทำเสื่อ สานตะกร้อ ตะกร้า สานกระเป๋ ทำหมวก ทำลิ้นปี ทำแว่นสำหรับทำน้ำตาลแว่น ทำเชื้อเพลิง ฯลฯ หากตัดใบตาลเป็นท่อนสั้น ๆ ก็สามารถนำมาใช้แทนขี้เถ้าเพื่อตัดขนมหรืออาหารได้ชั่วคราว และในประเทศอินเดียสมัยโบราณมีการนำมาใช้เพื่อจารึกตัวอักษรลงบนใบแทนการใช้กระดาษ หรือใช้ทำตาลปัตร (พัดยศ) ของพระสงฆ์ในอดีต
- 5. ประโยชน์ของทางตาลหรือส่วนของก้านใบตาล** สามารถลอกผิวภายนอกส่วนที่อยู่ด้านบนที่เรียกว่า "หน้าตาล" มาพื้นทำเป็นเชือกสำหรับผูกหรือล่ามวัว และมีความเหนียวที่ดีมากแม้จะไม่ทนทานเท่าเชือกที่ทำจากต้นปอหรือต้นเส็งก็ตาม จึงเหมาะสำหรับการใช้งานที่ต้องมีการตากแดดตากฝน ส่วนทางตาลตอนโคน ที่อยู่ติดกับต้นตาลนั้นจะมีอยู่ 2 แฉก มีลักษณะบางและแบน หรือที่เรียกว่า "ขาดาล" สามารถนำมาตัดใช้เป็นคราดหรือไม้กวาด เพื่อใช้กวาดสิ่งของที่เป็นกอง อย่างเช่น มูลวัว ขี้เถ้า เมล็ดข้าว เป็นต้น แต่หากต่อด้ามหรือทำเป็นกบจะเรียกว่า "กบตาล" นอกจากนี้ทางตาลยังสามารถนำมาใช้ทำเป็นคอกสัตว์ รั้วบ้าน ใช้ทำเป็นเชื้อเพลิง หรือใช้ใน งานหัตถกรรมจักสานหรืองานฝีมือ เช่น การทำเป็นกระเป๋ หมวก ฯลฯ
- 6. ประโยชน์ของลูกตาลโตน**ผลสามารถนำมารับประทานหรือใช้ทำเป็นขนมได้ (ผลเมื่อสุกแล้วจะมีกลิ่นหอม) สามารถทำเป็น "ลูกตาลลอยแก้ว" หัวลูกตาลอ่อน นำมาต้มให้สุกใช้รับประทานกับน้ำพริกได้ หรือนำมาต้มกับน้ำปลาร้าที่เรียกว่า "ต้มปลาร้าหัวตาล" ส่วนผลลูกตาลสุกจะใช้เนื้อเยื่อสีเหลืองที่หุ้มเมล็ดนำมาทำเป็นขนมที่เรียกว่า "ขนมตาล" ส่วนเมล็ดที่หุ้มไว้จนรากงอก หากทิ้งไว้พอสมควรจะมีเนื้อเยื่อข้างใน สามารถนำมาเชื่อมทำเป็นขนมหรือที่เรียกว่า "ลูกตาลเชื่อม" นอกจากนี้ยังใช้ผสมกับแป้งทำเป็นขนมหวาน จาวตาลเชื่อม ลูกตาลลอยแก้ว เป็นต้น^{[1],[3],[4],[8]} ผลอ่อน หน่ออ่อน สามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร ประเภทผัด ต้ม แกง ได้



7. **ประโยชน์ของตาลโตนด**เปลือกหุ้มผลอ่อนนำมาใช้ปรุงอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เช่น อาหารจำพวกยำ แกงเลียง ฯลฯ ส่วนเปลือกหุ้มผลตาลจากแห้งใช้ทำเป็นเชื้อเพลิงได้ หรือจะคั้นเอาแต่น้ำของผลแก่ใช้ปรุงเพื่อแต่งกลิ่นขนม นอกจากนี้ผลตาลแก่ยังสามารถนำมาใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู วัว ได้อีกด้วย
8. หากเอาส่วนของหัวตาลมาปอกผิวนอกออก แล้วนำมาหั่นออกเป็นชิ้นบาง ๆ จะได้หัวตาลอ่อน ที่นำไปใช้ปรุงเป็น "แกงคั่วหัวตาล"
9. **ประโยชน์ของหัวตาลอ่อน**นิยมนำไปลอยน้ำตาลใส ด้วยการตัดเฉพาะส่วนหัวลูกตาลที่ค่อนข้างอ่อนนำมา ร้อยกับเส้นตอกให้เป็นพวง ประมาณพวงละ 7-10 หัว แล้วนำไปลอยน้ำตาลใสที่กำลังเคี่ยวเดือดในกระทะ เมื่อสุกแล้วจึงนำขึ้นมารับประทานได้
10. **ประโยชน์ของลอนตาล**ต้นตาลตัวเมียจะมี "ลูกตาล" ที่ติดกันเป็นทะลาย หากยังไม่แก่จัด จะนิยมนัดดลงมาทั้งทะลาย แล้วนำมาแกะเพื่อเอา "เต้าตาล" หรือ "ลอนตาล" นำมาใช้รับประทานเป็นผลไม้ไม่ได้ โดยให้รสหอมหวานและนุ่มเนื้อรับประทาน หรือจะแช่เย็นก่อนนำมารับประทานก็ได้ หรือจะนำไปทำเป็นขนมด้วยการต้มกับน้ำตาลทรายทำเป็น "ลอนตาลลอยแก้ว" ก็ได้
11. **ประโยชน์ของจาวตาล**นิยมนำไปเชื่อมรับประทานเป็นของหวาน ด้วยการนำมาทำเป็น "จาวตาลเชื่อม" หรือที่นิยมเรียกว่า "ลูกตาลเชื่อม" มีทั้งการเชื่อมเปียก (จาวตาลจะฉ่ำน้ำตาล) และการเชื่อมแห้ง (จาวตาลจะมีเกล็ดน้ำตาลจับแข็ง สามารถเก็บไว้ได้นาน) หรือจะนำจาวตาลเชื่อมน้ำตาลโตนดชุบแป้งทอด เป็นของกินเล่นที่เรียกว่า "โตนดทอด"
12. ประโยชน์ของเมล็ดตาล สามารถนำมาใช้รับประทานสด หรือใช้ทำเป็นขนมเป็นของหวาน หรือนำไปใส่ในแกงส้มหรือแกงเหลือง ส่วนเมล็ดตาลสุกเมื่อนำไปล้างทำความสะอาดแล้วนำไปตากให้แห้ง จะมีลักษณะเป็นฟูฝอยสวยงามคล้ายกับขนสัตว์ จึงนิยมนำไปใช้ทำเป็นของเล่นสำหรับเด็กผู้หญิง ด้วยการใช้หวีเพื่อจัดรูปทรงได้หลายแบบ คล้ายกับเป็นช่างทำผม นอกจากนี้ยังนำมาใช้เผาถ่านได้อีกด้วย
13. สำหรับลูกตาลอ่อน เราจะนำส่วนที่ติดขั้วลูกและใจกลางของลูกมาใช้ทำเป็นอาหาร หรือใช้รับประทานแทนผัก
14. **ประโยชน์ของวงตาล** (ช่อดอก) ใช้น้ำหวานที่ได้จากการปาดและนวด นำมาใช้ทำเป็นเครื่องดื่มและน้ำตาล หรือทำเป็นน้ำตาลสด น้ำตาลเมา น้ำตาลแว่น น้ำตาลโตนด^[7] นอกจากนี้ยังมีการใช้ช่อดอกตัวผู้นำมาตากแห้งทำเป็นเชื้อเพลิง และนำมาใช้กินต่างหาก ต้นตาลทั้งเพศผู้และเพศเมียที่ยังไม่แก่เต็มที่ให้น้ำตาลที่สามารถนำมาทำเป็นน้ำตาลก้อนหรือน้ำตาลปี๊บ
15. ปัจจุบันมีการนำวงตาลมาใช้ทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ที่อยู่ในรูปแบบแคปซูลเพื่อความสะดวกในการบริโภค โดยมีสรรพคุณเป็นยาขับพยาธิ แก้พิษตานซาง ทำให้จิตใจชื่นบาน ฯลฯ

คำสำคัญ : ตาล



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-01

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1628&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology