

## เรื่อง มะกอก



### รายละเอียด

มะกอก ชื่อสามัญ Hog plum, Wild Mango

มะกอก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spondias pinnata* (L. f.) Kurz จัดอยู่ในวงศ์มะม่วง (ANACARDIACEAE)

มะกอก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กูก กอกกูก (เชียงราย), กอกเขา (นครศรีธรรมราช), ไพแซ (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่), กอกหมอง (เงี้ยว-เชียงใหม่), กราไฟย ไฟย (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี), ตะพร้าวเหมาะ (กะเหรี่ยงแดง), กอกป่า (เมี่ยน), มะกอกไทย (ไทลื้อ), มะกอกป่า (เมี่ยน), สือก้วยโฮยว (ม้ง), โด่ยพล่าละ แผละค้อก เพี้ยะค้อก ลำปูล (ลัวะ), ตู้ดกูก (ขมุ), ไส่บั้ง (ปะหล่อง), เป็นต้น

**หมายเหตุ :** โดยทั่วไปแล้วมะกอกจะมีอยู่ด้วยกัน 3-4 ชนิด ได้แก่ มะกอกป่า มะกอกฝรั่ง มะกอกน้ำ และมะกอกโอลีฟ ในบทความนี้เราจะพูดถึงมะกอกไทยหรือมะกอกป่าเท่านั้น โดยมะกอกป่า (มะกอกไทย) เป็นมะกอกชนิดที่เรานิยมนำมาใส่ในส้มตำ ส่วนมะกอกฝรั่ง (มะกอกหวาน) เป็นมะกอกที่นิยมนำมารับประทานสดเป็นผลไม้หรือนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ ส่วนมะกอกน้ำ (สารภีน้ำ, สมอพิพาย) เป็นมะกอกที่เอามาใช้ในการดอง

และแช่อิ่ม และมะกอกโอลีฟ เป็นมะกอกที่นำมาทำเป็นน้ำมันมะกอกนั่นเอง

## ลักษณะของมะกอก

**ต้นมะกอก** มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทยด้วย โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ 15-25 เมตร ลำต้นตั้งตรงและมีลักษณะกลม เรือนยอดเป็นพุ่มกลม แตกกิ่งก้านโปร่ง กิ่งมักห้อยลง เปลือกต้นเป็นสีเทา เปลือกหนาเรียบ มีปุ่มปมบ้างเล็กน้อย และมีรูอากาศตามลำต้น กิ่งอ่อนมีรอยแผลการหลุดร่วงของใบ ตามเปลือก ใบ และผลมีกลิ่นหอม มักพบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าแดง และป่าดิบแล้งทุกภาคของประเทศไทย

**ใบมะกอก** ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว ปลายใบคี่ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยประมาณ 4-6 คู่ โดยจะออกเป็นคู่ ๆ ตรงข้ามกัน หรือเยื้องกันเล็กน้อย ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบแหลมหรือเป็นติ่งแหลม โคนใบมนเบี้ยวหรือขอบไม่เท่ากัน ส่วนขอบใบเรียบ มีขนาดกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร และยาวประมาณ 7-12 เซนติเมตร แผ่นใบค่อนข้างนุ่ม ใบอ่อนเป็นสีน้ำตาลแดง เนื้อใบหนาเป็นมัน หลังใบเรียบเกลี้ยง ส่วนท้องใบเรียบ มีก้านใบร่วมยาวประมาณ 12-16 เซนติเมตร

**ดอกมะกอก** ดอกเป็นแบบแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียวกัน โดยจะออกเป็นช่อแบบแยกแขนงที่ปลายกิ่งหรือออกตามซอกใบ มีดอกย่อยจำนวนมากและมีขนาดเล็ก ดอกย่อยเป็นสีครีม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ กลีบดอกเป็นรูปรี ปลายกลีบดอกแหลม มีขนาดประมาณ 4 มิลลิเมตร ส่วนกลีบเลี้ยงดอกมี 5 กลีบ ลักษณะเป็นรูปถ้วย ปลายแยกเป็นแฉก 5 แฉก โดยจะออกดอกในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

**ผลมะกอก** ผลเป็นผลสดแบบมีเนื้อ ฉ่ำน้ำ ลักษณะของผลเป็นรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว ส่วนผลแก่เป็นสีเหลืองอมสีเขียวถึงสีเหลืองอ่อน รับประทานด้วยจุดสีเหลืองและดำ มีรสเปรี้ยวจัด ภายในผลมีเมล็ดเดี่ยวขนาดใหญ่และแข็งมาก ผิวเมล็ดเป็นเส้นและขรุขระ

## สรรพคุณของมะกอก

1. เปลือกต้น ใบ และผล ใช้กินเป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย (เปลือกต้น, ใบ, ผล)
2. เนื้อในผลมีสรรพคุณช่วยแก้ธาตุพิการ เพราะน้ำดีไม่ปกติและกระเพาะอาหารพิการ (เนื้อในผล)
3. ผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน สรรพคุณช่วยแก้โรคขาดแคลเซียมได้ (ผล)
4. เปลือกต้นมีรสฝาดเย็นเปรี้ยว มีสรรพคุณช่วยดับพิษกาฬ (เปลือกต้น)
5. ใบมีรสฝาดเปรี้ยว นำมาคั้นเอาน้ำใช้หยอดหู แก้อักเสบ แก้อาการปวดหู (ใบ)
6. รากมีรสฝาดเย็น สรรพคุณเป็นยาแก้ร้อนใน ระบายน้ำ ช่วยทำให้ชุ่มคอ (ราก, เปลือกต้น, ใบ, ผล) เมล็ดนำมาเผาไฟ แช่กับน้ำดื่มเป็นยาแก้ร้อนใน ระบายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ (เมล็ด) ส่วนเปลือกต้นก็มีสรรพคุณช่วย

- แก้ร้อนในเช่นกัน (เปลือกต้น)
7. ผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน เป็นยาฝาดสมาน ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟันได้ เพราะมีวิตามินซีสูง (เปลือกต้น, ใบ, ผล)
  8. ช่วยแก้อาเจียน (เปลือกต้น)
  9. ช่วยแก้อาการสะอึก (เปลือกต้น, เมล็ด)
  10. เมล็ดนำมาเผาไฟ สุมแก้หอบ (เมล็ด) ส่วนผล ใบ และเปลือกต้นก็มีสรรพคุณแก้หอบได้เช่นกัน (เปลือกต้น, ใบ, ผล)
  11. เปลือกต้นและแก่นเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (เปลือกต้น, แก่น)
  12. ใบมีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง (ใบ)
  13. ใบใช้เคี้ยวกินแก้อาการท้องเสีย (ใบ)
  14. ช่วยแก้บิดปวดมวนท้อง แก้ท้องเสีย และโรคที่เกี่ยวกับลำไส้ (เปลือกต้น)<sup>[1],[3],[4]</sup> ส่วนผลหรือเนื้อในผลมีสรรพคุณเป็นยาแก้บิด (เนื้อในผล)
  15. รากมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก) บ้างว่าใช้เมล็ดนำมาสุ่มไฟ แช่กับน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ (เมล็ด)
  16. ช่วยแก้ดีพิการ (ผล)
  17. เปลือกต้นมีสรรพคุณช่วยในการสมานแผล มีกลิ่นหอม ฝาดสมาน และเป็นยาเย็น (เปลือกต้น)<sup>[4]</sup> ส่วนใบก็มีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมานเช่นกัน (ใบ)
  18. เปลือกนำมาป่นให้เป็นผง ผสมกับน้ำ ใช้ทาแก้โรคปวดตามข้อ (เปลือก)
  19. ส่วนบางข้อมูลระบุว่า ผลมีสรรพคุณแก้ไข้หวัดทุกชนิด แก้โรคน้ำกัดเท้า โรคขาดธาตุปูน ทำเป็นยาอาบห้ามละลอก เปลือกต้นมีสรรพคุณรักษาแผลพุพอง ดับพิษไข้ ทำเป็นยาอาบห้ามละลอก ส่วนรากเป็นยาแก้ไข้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด แก้พิษสำแดงจากการกินของแสลงที่เป็นพิษ (ข้อมูลส่วนนี้ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ จึงไม่ขอยืนยันความถูกต้องนะครับ)

## ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของมะกอก

- สารสกัดจากเมล็ดมะกอกด้วยแอลกอฮอล์ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ ลดการบีบตัวของลำไส้ หรือลดความดันโลหิตในสัตว์ทดลอง

## ประโยชน์ของมะกอก

1. ผลใช้รับประทานเป็นผลไม้ไม่ได้ ส่วนผลสุกจะนิยมนำมาใส่ส้มตำ น้ำพริก ยำ และใช้ประกอบอาหารอื่น ๆ ที่ต้องการรสเปรี้ยว โดยจะมีรสเปรี้ยวและฝาดเล็กน้อย นอกจากนี้เนื้อในของผลสุกยังสามารถนำมาใช้

ทำน้ำผลไม้หรือทำเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วย โดยนำมาปอกเปลือกออกฝานเอาแต่เนื้อไปเข้าเครื่องปั่น เติมน้ำเชื่อมให้มีรสหวานตามชอบใจ ก็จะได้น้ำมะกอกปั่นที่มีกลิ่นและรสชาติอร่อยไม่เหมือนใคร อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อีกด้วย

2. ผลมะกอกมีสารต้านมะเร็งและสารต้านอนุมูลอิสระสูงโดยคุณค่าทางโภชนาการของยอดอ่อนมะกอกต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 46 กิโลแคลอรี, โยอาหาร 16.7 กรัม, เบตาแคโรทีน 2,017 ไมโครกรัม, วิตามินเอ 337 ไมโครกรัม, วิตามินซี 53 มิลลิกรัม, แคลเซียม 49 มิลลิกรัม
3. ผลยังใช้เป็นอาหารของสัตว์ป่าได้เป็นอย่างดี นายพรานป่ามักจะเฝ้าต้นมะกอกเพื่อรอส่งสัตว์ป่าที่เข้ามากินผลมะกอกที่ร่วงอยู่บนพื้น
4. ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผักได้ โดยใช้รับประทานทั้งสุกและดิบร่วมกับน้ำพริก ลาบ ส้มตำ น้ำตก และอาหารประเภทยำที่มีรสจัด (ชาวเหนือนิยมนำมาสับผสมลงไปในลาบ เพื่อช่วยให้รสชาติไม่เลี่ยนและอร่อยขึ้น) ส่วนช่อดอกมะกอกใช้กินแบบดิบๆ ส่วนชาวปะหล่องจะใช้เปลือกต้นขูดเป็นฝอยแล้วนำมาใส่ลาบกิน
5. ใบมีกลิ่นหอม นอกจากจะใช้เป็นผักจิ้มแล้วยังใช้แต่งกลิ่นอาหารได้
6. ยางจากต้นมีลักษณะใสเป็นสีน้ำตาลปนแดง ไม่ละลายน้ำ แต่จะเกิดเป็นเมือก สามารถนำมาใช้ติดของ และทำให้เยื่อเมือกอ่อนนุ่ม
7. เนื้อไม้มะกอกเป็นไม้เนื้ออ่อน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ทำไม้จิ้มฟัน ทำกล่องไม้ขีด ทำกล่องใส่ของ หีบศพ ฯลฯ บางข้อมูลระบุว่าสามารถนำมาใช้ในงานก่อสร้างบ้านได้

คำสำคัญ : มะกอก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1677&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1677&code_db=610010&code_type=01)