



เรื่อง มะกอกน้ำ



รายละเอียด

มะกอกน้ำ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elaeocarpus hygrophilus* Kurz จัดอยู่ในวงศ์มุ่นดอย (ELAEOCARPACEAE)
สมุนไพรมะกอกน้ำ มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า สมอพิพาย (ระยอง), สารภีน้ำ (ภาคกลาง), สีซัง เป็นต้น

ลักษณะของมะกอกน้ำ

ต้นมะกอกน้ำ มีเขตการกระจายพันธุ์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบได้บริเวณริมน้ำและลำห้วย ปัจจุบันนิยมปลูกกันทั่วไป โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบแต่ไม่พร้อมกัน มีความสูงของต้นประมาณ 8-15 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มโปร่ง มีรูอากาศเป็นแนวยาว เปลือกลำต้นค่อนข้างเรียบเป็นสีน้ำตาล มีรอยแตกเป็นร่องเล็ก ๆ ตื้น ๆ ตามความยาวของลำต้น ตามกิ่งมีรอยแผลใบชัดเจน ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดและการตอนกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ชื้นหรือบริเวณริมน้ำ ในประเทศไทยพบได้มากในภาคกลาง โดยเฉพาะในพื้นที่ชุ่มชื้นและอยู่ใกล้กับแหล่งน้ำ ริมน้ำ ตามชายฝั่งทะเล ตามป่าโกงกาง ป่าพรุ

ใบมะกอกน้ำ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเวียนสลับหนาแน่นที่บริเวณปลายกิ่ง ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนาน รูปไข่กลับ หรือเป็นรูปแกมรูปใบหอก ปลายใบมนหรือป้าน โคนใบสอบ ส่วนขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ใบมี



ขนาดกว้างประมาณ 2.5-5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 6-12 เซนติเมตร ท้องใบและหลังใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน สีเขียวเข้ม ส่วนใบอ่อนเป็นสีเขียวอมเหลือง ก้านใบอ่อนเป็นสีออกแดงเข้ม ส่วนก้านใบแก่เป็นสีแดงอมน้ำตาล ยาวประมาณ 0.5-2 เซนติเมตร

ดอกมะกอกน้ำ ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบ ช่อดอกยาวประมาณ 2-10 เซนติเมตร ส่วนก้านดอกยาวประมาณ 2-7 เซนติเมตร ดอกย่อยเป็นสีขาว ลักษณะห้อยลงคล้ายระฆัง มีขนาดประมาณ 4-8 มิลลิเมตร ดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ ลักษณะเป็นรูปไข่กลับ มีขนาดกว้างประมาณ 3-4 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 5-8 มิลลิเมตร ปลายกลีบดอกจักเป็นฝอยเล็ก ๆ ยาวประมาณครึ่งหนึ่งของความยาวกลีบ ส่วนกลีบเลี้ยงดอกมี 5 กลีบ เป็นสีเขียว ปลายกลีบแหลม ดอกเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ ภายในดอกมีเกสรเพศผู้ประมาณ 15-25 ก้าน มีเกสรเพศเมีย 1 ก้าน โดยจะออกดอกในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม บ้างว่าออกดอกและติดผลในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม

ผลมะกอกน้ำ ผลเป็นผลสดแบบมีเนื้อ ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลมรีหรือรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ 1.5-2 เซนติเมตรและยาวประมาณ 3-4 เซนติเมตร ปลายผลเรียวแหลม ผิวผลเรียบเป็นสีเขียว ผลสามารถรับประทาน โดยผลอ่อนจะเป็นสีเขียวอ่อน ผิวผลเกลี้ยง เนื้อในอ่อนนุ่ม มีรสเปรี้ยวอมฝาด ส่วนผลสุกจะเป็นสีส้มหรือสีแดงเข้ม มีรสเปรี้ยวอมหวานและฝาดเล็กน้อย ภายในมีเมล็ดเดี่ยว ลักษณะของเมล็ดมะกอกน้ำเป็นรูปกระสวยหรือรูปรี ปลายเรียวแหลม ผิวเมล็ดขรุขระและแข็งมาก เมล็ดเป็นสีน้ำตาลอ่อน ส่วนก้านผลยาวประมาณ 0.7-1 เซนติเมตร ให้ผลในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนพฤศจิกายน

สรรพคุณของมะกอกน้ำ

1. ดอกเป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย (ดอก)
2. ผลมะกอกน้ำมีรสเปรี้ยวอมหวาน นำมาดองกับน้ำเกลือรับประทาน จะช่วยแก้อาการกระหายน้ำได้ดี และช่วยทำให้ชุ่มคอ (ผล)
3. ผลมีรสฝาดเปรี้ยวอมหวาน ใช้รับประทานแก้เสมหะในลำคอได้ (ผล)
4. ดอกเป็นยาแก้พิษโลหิต กำเดา (ดอก)
5. ช่วยแก้ริดสีดวงในลำคอ คันเหมือนมีตัวไต่อยู่ (ดอก)
6. เมื่อนำผลไปดองหรือเชื่อมรับประทาน จะเป็นผลไม้ที่ช่วยในการระบาย (ผล)
7. เปลือกต้นแห้งมีรสฝืด นำมาชงกับน้ำรับประทานเป็นยาฟอกเลือดหลังการคลอดบุตรของสตรี (เปลือกต้น)

ประโยชน์ของมะกอกน้ำ



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- ผลมีรสฝาดอมเปรี้ยวหวาน นำไปดอง เชื่อม แซ่ฉี่ม หรือนำผลดิบมาจิ้มกับน้ำปลาหวานรับประทาน ผลแก่นิยมนำมาดองเป็นผลไม้แปรรูป ใช้รับประทานเป็นอาหารว่าง โดยคุณค่าทางโภชนาการของผลมะกอกน้ำในส่วนที่รับประทานได้ต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 86 แคลอรี, น้ำ 75.8 กรัม, ไขมัน 0.3 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 22.3 กรัม, โยอาหาร 0.5 กรัม, โปรตีน 1 กรัม, วิตามินเอ 375 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.09 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.05 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 0.4 มิลลิกรัม, วิตามินซี 49 มิลลิกรัม, แคลเซียม 14 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 0.9 มิลลิกรัม (ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)
- เมล็ดอาจนำมากลั่นได้น้ำมัน คล้ายกับน้ำมันโอลีฟ (Olive oil) ของฝรั่ง
- ชาวสวนในภาคกลางจะนิยมปลูกต้นมะกอกน้ำไว้ตามริมร่องสวน เพื่อให้รากช่วยยึดดิน เพื่อป้องกันการพังทลายของหน้าดินตามริมร่องสวน ปัจจุบันนิยมปลูกไว้เป็นไม้ผลยืนต้นทางเศรษฐกิจ เพราะมีผลผลิตที่สูงอย่างสม่ำเสมอและขายได้ราคาดี แต่มีบ้างที่ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับ เพราะปลูกง่าย โตเร็ว เรือนยอดเป็นทรงพุ่มกลมกว้างและโปร่ง ออกดอกดกขาวเต็มต้น

คำสำคัญ : มะกอกน้ำ

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1679&code_db=610010&code_type=01