



เรื่อง มะขาม



รายละเอียด

มะขาม ชื่อสามัญ Tamarind

มะขาม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* L. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยราชพฤกษ์ (CAESALPINIOIDEAE หรือ CAESALPINIACEAE)

มะขามจัดเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกาและมีการนำเข้ามาปลูกในแถบเอเชีย นอกจากนี้มะขามยังเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ และตามตำราพรหมชาติยังถือว่ามะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันสิ่งเลวร้าย ฝักร้ายต่าง ๆ ไม่ให้มากล้ำกราย อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมงคล ถือกันเป็นเคล็ดทำให้มีคนเกรงขาม

สำหรับประโยชน์ของมะขามและสรรพคุณมะขามนั้นมีมากมาย จัดว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทาง



โภชนาการสูงและยังมีสรรพคุณใช้เป็นยารักษาโรคอีกด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาจะเป็นเนื้อฝักแก่ (มะขามเปียก) เปลือกของลำต้น (ทั้งสดและแห้ง) และเนื้อในเมล็ด สามารถช่วยรักษาได้หลายโรค เช่น เป็นยาขับเสมหะ แก้อาการท้องเดิน บรรเทาอาการท้องผูก ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ เป็นต้น

มะขามยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างวิตามินซี วิตามินบี 2 วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น มะขามที่แก่จัดนั้นเราจะเรียกว่า "มะขามเปียก" โดยมะขามหวาน 100 กรัม จะมีแคลอรีเท่ากับ 314 แคลอรี

ประโยชน์ของมะขาม

1. มะขามช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกายด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
2. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสด้วยวิตามินซีจากมะขาม
3. ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
4. แคลเซียมจากมะขามจะช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
5. มะขามมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือด
6. ใช้ในการทำทรีตเมนต์ด้วยการนำมาขัดตามซอกขาหนีบ รักแร้ ข้อพับ ซึ่งจะช่วยลดรอยคล้ำลงได้
7. นำมะขามเปียกไปแช่น้ำ ลอกเอาใยออก นำมะขามมาถูตัวเบาๆ ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
8. มะขามเปียกและดินสอพองผสมจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหนังดูกระจ่างใสและสะอาดยิ่งขึ้น
9. มะขามเปียกผสมกับน้ำอุ่นและนมสด ใช้พอกผิว ช่วยให้ผิวหนังที่มีรอยด่างกลับมามีขาวสดใส นุ่มนวลยิ่งขึ้น
10. นำมาใช้เป็นส่วนผสมหรือใช้ทำเป็นกรดผลไม้ (AHA)
11. สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ ให้นำเนื้อมะขามมาขัดถูพื้นเป็นประจำทุกครั้งที่แปรงฟัน จะช่วยขจัดคราบสกปรกบริเวณฟันลงได้
12. สามารถนำมาใช้ทำยานวดผม ซึ่งช่วยรักษารากผม ฆ่าเชื้อราบนหนังศีรษะ และช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย ด้วยการนำมะขามเปียกมาผสมกับน้ำแล้วใช้มือคั้นเนื้อมะขามเพื่อให้ละลายออกมาผสมกับน้ำ น้ำที่ได้นั้นจะมีลักษณะเหลว (ไม่ควรเหลวมาก) แล้วนำมานวดศีรษะหลังจากที่สระผมเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีแล้วล้างออก
13. ใช้ทำเป็นน้ำยาอาบหน้า ด้วยการนำใบมะขามมาจำนวนหนึ่ง ใส่ใบมะขามลงในน้ำเดือดแล้วปิดฝา แล้วเคี่ยวประมาณ 30 นาที จากนั้นนำลงจากเตาปล่อยให้เย็นแล้วนำมาอาบ จะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น รักษาผดผื่น



ค้นตามร่างกายและผิวหนังได้

14. การแปรรูปมะขาม สามารถนำมาแปรรูปได้หลายชนิด เช่น มะขามแก้ว มะขามกวน มะขามอบไว้เมล็ด มะขามบ้วย มะขามแช่อิ่ม มะขามคลุก มะขามจืดจืด เป็นต้น
15. ช่วยป้องกันการเกิดและช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
16. มะขามมีวิตามินเอที่มีส่วนช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
17. ช่วยลดความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี
18. แก้อาการท้องผูกด้วยการใช้เนื้อมะขามเปียกประมาณ 15 ผัก นำมาจิ้มกับเกลือแล้วรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำแล้วคั้นเป็นน้ำดื่ม
19. แก้อาการท้องเดินด้วยการใช้เปลือกต้นประมาณ 2 กำมือ นำมาต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำแล้วนำมารับประทาน
20. ช่วยถ่ายพยาธิตัวกลมในลำไส้ พยาธิไส้เดือน ด้วยการใช้เมล็ดมะขามมาคั่ว กะเทาะเปลือกออก นำเนื้อในเมล็ดมาแช่น้ำเกลือจนนิ่ม แล้วรับประทานครั้งละ 20 เม็ด
21. ช่วยขับเสมหะ ละลายเสมหะ ด้วยการนำมะขามเปียกมาจิ้มเกลือแล้วรับประทาน
22. มะขามอุดมไปด้วยกรดอินทรีย์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยชำระล้างความสกปรกในรูขุมขนและขจัดคราบมันบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
23. รากมะขามมีส่วนช่วยแก้อาการท้องร่วง
24. รากมะขามช่วยในการสมานแผล
25. รากมะขามช่วยในการรักษาโรคเรื้อรัง
26. รากมะขามช่วยในการรักษาโรคงูสวัด
27. เปลือกลำต้นมะขามช่วยแก้ไข้ตัวร้อน
28. แก่นของต้นมะขามช่วยรักษาฝีในมดลูก
29. แก่นของต้นมะขามช่วยในการขับโลหิต
30. แก่นมะขามมีส่วนช่วยเป็นยาชักมดลูกให้เข้าอู่
31. ใบสดมะขามใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย ขับลมในลำไส้
32. ใบสดมะขามช่วยรักษาหวัด อากาศไอ
33. ใบสดมะขามมีส่วนช่วยในการรักษาโรคบิด
34. ใบสดมะขามมีคุณสมบัติใช้เป็นยาหยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้อาการตามัว
35. ใบสดมะขามมีคุณสมบัติในการช่วยฟอกโลหิต
36. ใบสดนำมาต้มผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ใช้อาบหลังคลอด



37. เนื้อหุ้มเมล็ดของมะขามใช้เป็นยาสวนล้างท้อง
38. ฝักดิบของมะขามใช้ในการฟอกโลหิต
39. ฝักดิบของมะขามใช้ในการลดความอ้วน เป็นยาระบาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย
40. เปลือกมะขามช่วยรักษาแผลสด แผลไฟลวก แผลเบาหวาน ถอนพิษ
41. เปลือกเมล็ดมะขามช่วยสมานแผลที่ช่องปาก คอ ลิ้น และตามร่างกาย
42. ดอกสดของมะขามใช้เป็นยาลดความดันโลหิตสูง

คำสำคัญ : มะขาม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1693&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology