



## เรื่อง มะตูม



### รายละเอียด

มะตูม ชื่อสามัญ Beal

มะตูม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aegle marmelos* (L.) Corrêa จัดอยู่ในวงศ์ส้ม ([RUTACEAE](#))

สมุนไพรมะตูม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะปิ่น (ภาคเหนือ), ตูม ตุ่มดั่ง กะทันตาเถร (ภาคใต้) เป็นต้น

มะตูมเป็นผลไม้ที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย เป็นพันธุ์ไม้มงคลประจำจังหวัดชัยนาทและยังถือว่าเป็นพันธุ์ไม้มงคลของศาสนาฮินดูที่นิยมปลูกในบ้านเรามากด้วย โดยถือเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ของพระศิวะ ส่วนบ้านเรานั้นมีความเชื่อว่าใบมะตูมสามารถนำมาใช้ป้องกันภูตผีปีศาจ เสนียดจัญไรได้ และมะตูมยังจัดว่าเป็นทั้งผลไม้ที่ติดต่อกับสุขภาพและเป็นยาสมุนไพรที่เรารู้จักมาเนิ่นนาน เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงเคยกินน้ำมะตูมกันมาบ้างแล้วละ แต่น้อยคนนักที่จะรู้ถึงสรรพคุณของมะตูมหรือประโยชน์ของมะตูม นั้นเรามาดูกันดีกว่าจ้า...



### สรรพคุณของมะตูม

1. ผลแก่แต่ไม่สุกใช้รับประทานเป็นยาบำรุงร่างกาย รักษาธาตุ บำรุงธาตุไฟ
2. ผลสุกสามารถนำมาใช้เป็นยาระบายได้
3. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ท้องเดิน โรคลำไส้
4. ใช้รักษาอาการท้องผูกเรื้อรังได้
5. ใบสดนำมาคั้นเอาน้ำ ใช้แก้หวัด
6. เปลือกกรากและลำต้นจะช่วยแก้อาการไข้จับสั่น
7. แก้มลม แก้มูกเลือด
8. ช่วยรักษาอาการหลอดลมอักเสบ

### ประโยชน์ของมะตูม

1. ผลสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง
2. สามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องดื่มได้ด้วยการนำผลมะตูมไปผสมกับมะขาม
3. เมื่อกรองใต้น้ำและนำมาเติมน้ำตาลจะได้เครื่องดื่มที่มีรสชาติคล้ายกับ "มะนาว"
4. ใบอ่อนของมะตูมนำมารับประทานเป็นผักสลัดได้
5. หรือจะนำใบอ่อนมาใช้กินกับน้ำพริกหรือลาบก็ได้
6. ผลแก่แต่เปลือกยังนิ่ม เมื่อนำมาฝานสามารถนำมาทำเป็นมะตูมเชื่อมได้
7. มะตูมใช้เป็นส่วนผสมของขนมหลายชนิด
8. มะตูมสุกมีเนื้อและสามารถนำมารับประทานเป็นผลไม้ได้

คำสำคัญ : มะตูม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1723&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1723&code_db=610010&code_type=01)