

## 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 อุทัย 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<sup>[1]</sup> 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<sup>[1],[3]</sup> 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) หรือจะใช้ขี้วงตาลหรือช่อดาลก็ได้
3. จาวตาลมีฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้ (จาวตาล)
4. ช่วยแก้ไข้ ด้วยการนำรากนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ราก) ส่วนรากที่งอกอยู่เหนือดิน (ตาลแขวน) มีรสหวานเย็นปนฝาดเล็กน้อย ใช้เป็นยาแก้ไข้ที่มีพิษร้อน
5. รากนำมาต้มกับน้ำดื่ม แก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ (ราก)
6. กาบหรือก้านใบสดนำมาอังไฟบีบเอาแต่น้ำใช้รักษาอาการปากเปื่อยได้ (กาบใบ, ก้านใบสด)
7. ช่วยแก้ต่อมทอนซิลอักเสบ (รากต้มกับน้ำ)
8. ใบนำมาต้่วให้เหลืองแล้วนำมาบดจนเป็นผง ใช้สูบหรือเป่าช่วยลดความดันโลหิต (ใบ)
9. ช่วยขับเลือด (รากต้มกับน้ำดื่ม)
10. ช่วยแก้ตานขโมยในเด็ก (งวงตาลหรือช่อดาล, ราก)
11. กาบหรือก้านใบสดนำมาอังไฟแล้วบีบเอาน้ำมากินแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วงได้ (กาบใบ, ก้านใบสด)
12. รากตาลหรือขี้วงตาลนำมาต้มกับน้ำดื่ม ช่วยขับพยาธิได้ (งวงตาล, ราก)
13. ใช้รากหรือขี้วงตาลนำมาต้มกับน้ำดื่มแก้พิษตานซางได้ (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. ประโยชน์ของลูกตาล**โตจนผลสามารถนำมารับประทานหรือใช้ทำเป็นขนมได้ (ผลเมื่อสุกแล้วจะมีกลิ่นหอม) สามารถทำเป็น "ลูกตาลลอยแก้ว" หัวลูกตาลอ่อน นำมาต้มให้สุกใช้รับประทานกับน้ำพริกได้ หรือนำมาต้มกับน้ำปลาร้าที่เรียกว่า "ต้มปลาร้าหัวตาล" ส่วนผลลูกตาลสุกจะใช้เนื้อเยื่อสีเหลืองที่หุ้มเมล็ดนำมาทำเป็นขนมที่เรียกว่า "ขนมตาล" ส่วนเมล็ดที่หุ้มไว้จนรากงอก หากทิ้งไว้พอสมควรจะมีเนื้อเยื่อข้างใน สามารถนำมาเชื่อมทำเป็นขนมหรือที่เรียกว่า "ลูกตาลเชื่อม" นอกจากนี้ยังใช้ผสมกับแป้งทำเป็นขนมหวาน จาวตาลเชื่อม ลูกตาลลอยแก้ว เป็นต้น<sup>[1],[3],[4],[8]</sup> ผลอ่อน หน่ออ่อน สามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร ประเภทผัด ต้ม แกง ได้

7. ประโยชน์ของตาลโตนดเปลือกหุ้มผลอ่อนนำมาใช้ปรุงอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เช่น อาหารจำพวกยำ แกงเลียง ฯลฯ ส่วนเปลือกหุ้มผลตาลจากแห้งใช้ทำเป็นเชื้อเพลิงได้ หรือจะคั้นเอาแต่น้ำของผลแก่ใช้ปรุงเพื่อแต่งกลิ่นขนม นอกจากนี้ผลตาลแก่ยังสามารถนำมาใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู วัว ได้อีกด้วย
8. หากเอาส่วนของหัวตาลมาปอกผิวนอกออก แล้วนำมาหั่นออกเป็นชิ้นบาง ๆ จะได้หัวตาลอ่อน ที่นำไปใช้ปรุงเป็น "แกงคั่วหัวตาล"
9. ประโยชน์ของหัวตาลอ่อนนิยมนำไปลอยน้ำตาลใส ด้วยการตัดเฉพาะส่วนหัวลูกตาลที่ค่อนข้างอ่อนนำมา ร้อยกับเส้นตอกให้เป็นพวง ประมาณพวงละ 7-10 หัว แล้วนำไปลอยน้ำตาลใสที่กำลังเดือดในกระทะ เมื่อสุกแล้วจึงนำขึ้นมารับประทานได้
10. ประโยชน์ของลอนตาลต้นตาลตัวเมียจะมี "ลูกตาล" ที่ติดกันเป็นทะลาย หากยังไม่แก่จัด จะนิยมนำตาลมาทั้งทะลาย แล้วนำมาแกะเพื่อเอา "เต้าตาล" หรือ "ลอนตาล" นำมาใช้รับประทานเป็นผลไม้ไม่ได้ โดยให้รสหอมหวานและนุ่มเนื้อรับประทาน หรือจะแช่เย็นก่อนนำมารับประทานก็ได้ หรือจะนำไปทำเป็นขนมด้วยการต้มกับน้ำตาลทรายทำเป็น "ลอนตาลลอยแก้ว" ก็ได้
11. ประโยชน์ของจาวตาลนิยมนำไปเชื่อมรับประทานเป็นของหวาน 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 น้ำตาลแวน น้ำตาลโตนด<sup>7)</sup> นอกจากนี้ยังมีการใช้ช่อดอกตัวผู้นำมาตากแห้งทำเป็นเชื้อเพลิง และนำมาใช้กินต่างหาก ต้นตาลทั้งเพศผู้และเพศเมียที่ยังไม่แก่เต็มที่จะให้น้ำตาลที่สามารถนำมาทำเป็นน้ำตาลก้อนหรือน้ำตาลปี๊บ
15. ปัจจุบันมีการนำวงตาลมาใช้ทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ที่อยู่ในรูปแบบแคปซูลเพื่อความสะดวกในการบริโภค โดยมีสรรพคุณเป็นยาขับพยาธิ แก้พิษตานซาง ทำให้จิตใจชื่นบาน ฯลฯ

คำสำคัญ : ตาล



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](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