



ฐานข้อมูลห้องถิน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เรื่อง มะกอก



รายละเอียด

มะกอก ชื่อสามัญ Hog plum, Wild Mango

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

มะกอก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ถูก กอกถูก (เชียงราย), กอกเข้า (นครศรีธรรมราช), ไพแซ (กะเหรียง-เชียงใหม่), กอกหมอง (เงียว-เชียงใหม่), กราไพ้ย ไพ้ย (กะเหรียง-กาญจนบุรี), ตะพร้าเหมาะ (กะเหรียงแดง), กอกป่า (เมียน), มะกอกไทย (ไทรล้อ), มะกอกป่า (เมียน), สือก้ายโยhya (มัง), โค่ยพลาละ แผละค็อก เพี้ยะค็อก ลำปุนล (ลัว), ตุ๊ดถูก (ขม), ไสบึง (ปะหล่อง), เป็นต้น

หมายเหตุ : โดยทั่วไปแล้วมะกอกจะมีอยู่ด้วยกัน 3-4 ชนิด ได้แก่ มะกอกป่า มะกอกฝรั่ง มะกอกน้ำ และ มะกอกโอลีฟ ในบทความนี้เราจะพูดถึงมะกอกไทยหรือมะกอกป่าเท่านั้น โดยมะกอกป่า (มะกอกไทย) เป็นมะกอกชนิดที่เราชนะนิยมนำมาใส่ในส้มตำ ส่วนมะกอกฝรั่ง (มะกอกหวาน) เป็นมะกอกที่นิยมนำมารับประทานสดเป็นผลไม้หรือนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ ส่วนมะกอกน้ำ (สารภีน้ำ, สมอพิพ่าย) เป็นมะกอกที่นำมาใช้ในการดอง



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

และเชื่อม และมหากอกโอลีฟ เป็นมหากอกที่นำมาทำเป็นนำมังมอกนั่นเอง

ลักษณะของมหากอก

ต้นมหากอก มีถิ่นกำเนิดดังเดิมอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทยด้วย โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ 15-25 เมตร ลำต้นตั้งตรงและมีลักษณะกลม เรือนยอดเป็นพุ่มกลม แตกกิ่งก้านโปรด กิ่งมักห้อยลง เปลือกต้นเป็นสีเทา เปลือกหนาเรียบ มีปุ่มปมบ้างเล็กน้อย และมีรูอากาศตามลำต้น กิ่งอ่อนมีรอยแพลงการหลุดร่วงของใบ ตามเปลือกไป และผลมีกลิ่นหอม มักพบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าแดง และป่าดิบแล้งทุกภาคของประเทศไทย

ใบมหากอก ในเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว ปลายใบคี่ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยประมาณ 4-6 คู่ โดยจะออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกัน หรือเยื่องกันเล็กน้อย ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบแหลมหรือเป็นติ่งแหลม โคนใบมนเบี้ยวหรือขอบไม่เท่ากัน ส่วนขอบใบเรียบ มีขนาดกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร และยาวประมาณ 7-12 เซนติเมตร แผ่นใบค่อนข้างนุ่ม ใบอ่อนเป็นสีน้ำตาลแดง เนื้อใบหนาเป็นมัน หลังใบเรียบเกลี้ยง ส่วนท้องใบเรียบ มีก้านใบร่วมยาวประมาณ 12-16 เซนติเมตร

ดอกมหากอก ดอกเป็นแบบแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียวกัน โดยจะออกเป็นช่อแบบแยกแขนงที่ปลายกิ่งหรือออกตามซอกใบ มีดอกย่อยจำนวนมากและมีขนาดเล็ก ดอกย่อยเป็นสีครีม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ กลีบดอกเป็นรูปปีรี ปลายกลีบดอกแหลม มีขนาดประมาณ 4 มิลลิเมตร ส่วนกลีบเลี้ยงดอกมี 5 กลีบ ลักษณะเป็นรูปถ้วยปลายแยกแฉก 5 แฉก โดยจะออกดอกในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

ผลมหากอก ผลเป็นผลสดแบบมีเนื้อน้ำ多 ลักษณะของผลเป็นรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว ส่วนผลแก่เป็นสีเหลืองอมสีเขียวถึงสีเหลืองอ่อน ประทับด้วยจุดสีเหลืองและดำ มีรสเปรี้ยวจัด ภายในผลมีเมล็ดเดี่ยวขนาดใหญ่และแข็งมาก ผิวเมล็ดเป็นเสี้ยนและขรุขระ

สรรพคุณของมหากอก

- เปลือกต้น ใบ และผล ใช้กินเป็นยาบำรุงร่างกาย (เปลือกต้น, ใบ, ผล)
- เนื้อในผลมีสรรพคุณช่วยแก้ร้าศูนย์พิการ เพาะน้ำดีไม่ปกติและกระเพาะอาหารพิการ (เนื้อในผล)
- ผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน สรรพคุณช่วยแก้โรคขาดแคลนเชิงมีได้ (ผล)
- เปลือกต้นมีสมุนไพรเย็นเปรี้ยว มีสรรพคุณช่วยดับพิษกาง (เปลือกต้น)
- ใบมีสมุนไพรเย็นเปรี้ยว นำมาคั้นเอาน้ำใช้หยอดหู แก้หูอักเสบ แก้อาการปวดหู (ใบ)
- รากมีสมุนไพรเย็น สรรพคุณเป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยทำให้ชุ่มคอ (ราก, เปลือกต้น, ใบ, ผล) เมล็ดนำมาเผาไฟ แช่กับน้ำดีเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ (เมล็ด) ส่วนเปลือกต้นก็มีสรรพคุณช่วย



ฐานข้อมูลห้องถัง จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

แก้ร้อนในเช่นกัน (เปลือกตัน)

7. ผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน เป็นยาผ้าดสมาน ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟันได้ เพราะมีวิตามินซีสูง (เปลือกตัน, ใบ, ผล)
8. ช่วยแก้อาเจียน (เปลือกตัน)
9. ช่วยแก้อาการสะอึก (เปลือกตัน, เมล็ด)
10. เมล็ดนำมาเผาไฟ สูญแก็หอบ (เมล็ด) ส่วนผล ใบ และเปลือกตันก็มีสรรพคุณแก้หอบได้เช่นกัน (เปลือกตัน, ใบ, ผล)
11. เปลือกตันและแก่นเป็นยาแก้ห้องอืด ห้องเฟ้อ (เปลือกตัน, แก่น)
12. ใบมีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง (ใบ)
13. ใบใช้เดี่ยวกินแก้อาการท้องเสีย (ใบ)
14. ช่วยแกบิดปวดมวนท้อง แก้ห้องเสีย และโรคที่เกี่ยวกับลำไส้ (เปลือกตัน)^{[1],[3],[4]} ส่วนผลหรือเนื้อในผลมีสรรพคุณเป็นยาแกบิด (เนื้อในผล)
15. รากมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก) บ้างว่าใช้เมล็ดนำมาสูญไฟ แซ่กับน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ (เมล็ด)
16. ช่วยแก้ดีพิการ (ผล)
17. เปลือกตันมีสรรพคุณช่วยในการสมานแผล มีกัลนหอม ผ้าดสมาน และเป็นยาเย็น (เปลือกตัน)^[4] ส่วนใบก็มีฤทธิ์เป็นยาผ้าดสมานเช่นกัน (ใบ)
18. เปลือกนำมาป่นให้เป็นผง ผสมกับน้ำ ใช้ทาแก้โรคปวดตามข้อ (เปลือก)
19. ส่วนบางข้อมูลระบุว่า ผลมีสรรพคุณแก้ไข้หัวดทุกชนิด แก้โรคนำ้กัดเท้า โรคขาดธาตุปูน ทำเป็นยาอาบห้ามละลอก เปลือกตันมีสรรพคุณรักษาแพลพูพอง ดับพิษไข้ ทำเป็นยาอาบท้ามละลอก ส่วนรากเป็นยาแก้ไข้ท้องร่วง แกบิดมูกเลือด แกพิษสำแดงจากการกินของแสงลงที่เป็นพิษ (ข้อมูลส่วนนี้ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ จึงไม่ขอยืนยันความถูกต้องนะครับ)

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของมะกอก

- สารสกัดจากเมล็ดมะกอกด้วยแอลกอฮอล์ไม่มีฤทธิ์ลดไข้ ลดการบีบตัวของลำไส้ หรือลดความดันโลหิตในสัตว์ทดลอง

ประโยชน์ของมะกอก

1. ผลใช้รับประทานเป็นผลไม้ได้ ส่วนผลสุกจะนิยมนำมาใส่ส้มตำ น้ำพริก ยำ และใช้ประกอบอาหารอื่น ๆ ที่ต้องการรสเปรี้ยว โดยจะมีรสเปรี้ยวและผ้าดเล็กน้อย นอกจากนี้เนื้อในของผลสุกยังสามารถนำมาใช้



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ทำนำผลไม้หรือทำเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วย โดยนำมาปอกเปลือกออกฝานเอาแต่เนื้อไปเข้าเครื่องปั่น เดิมนำเชื่อมให้มีรสหวานตามชอบใจ ก็จะได้น้ำมะกอกปั่นที่มีกลิ่นและรสชาติอร่อยไม่เหมือนใคร อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อีกด้วย

2. ผลกระทบมีสารต้านมะเร็งและสารต้านอนุมูลอิสระสูงโดยคุณค่าทางโภชนาการของยอดอ่อนมะกอกต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 46 กิโลแคลอรี, ไขอาหาร 16.7 กรัม, เบตาแคโรทีน 2,017 ไมโครกรัม, วิตามินเอ 337 ไมโครกรัม, วิตามินซี 53 มิลลิกรัม, แคลเซียม 49 มิลลิกรัม
3. ผลยังใช้เป็นอาหารของสัตว์ป่าได้เป็นอย่างดี นายพรานป่ามักจะเฝ้าดันมะกอกเพื่อรอส่องสัตว์ป่าที่เข้ามา กินผลมะกอกที่ร่วงอยู่บนพื้น
4. ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผักได้ โดยใช้รับประทานทั้งสูกและดิบร่วมกับน้ำพริก ลาบ ส้มตำ น้ำตก และอาหารประเภทยาที่มีรสจัด (ชาวเหนือนิยมนำมาสับผสมลงในปลาเผา เพื่อช่วยให้รสชาติไม่เลี่ยนและอร่อยขึ้น) ส่วนช่อดอกมะกอกใช้กินแบบดิบๆ ส่วนชาวปะหล่องจะใช้เปลือกดันขูดเป็นฝอยแล้วนำมาใส่ลาบกิน
5. ใบมีกลิ่นหอม นอกจากจะใช้เป็นผักจิมแล้วยังใช้แต่งกลิ่นอาหารได้
6. ยางจากต้นมีลักษณะ似เป็นสีน้ำตาลปนแดง ไม่ละลายน้ำ แต่จะเกิดเป็นเมือก สามารถนำมาใช้ติดของ และทำให้เยื่อเมือกอ่อนนุ่ม
7. เนื้อไม้มะกอกเป็นไม้เนื้ออ่อน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ทำไม้จิมฟัน ทำกอล่องไม้ขีด ทำกอล่องใส่ของ ทีบศพ ฯลฯ บางข้อมูลระบุว่าสามารถนำมาใช้ในงานก่อสร้างบ้านได้

คำสำคัญ : มะกอก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : ภาณุจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1677&code_db=610010&code_type=01