

## 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. เปลือกต้นแห้งมีรสฝาด นำมาชงกับน้ำรับประทานเป็นยาฟอกเลือดหลังการคลอดบุตรของสตรี (เปลือกต้น)

### ประโยชน์ของมะกอกน้ำ

- ผลมีรสฝาดอมเปรี้ยวหวาน นำไปดอง เชื่อม แซ่ฉี่ม หรือนำผลดิบมาจิ้มกับน้ำปลาหวานรับประทาน ผลแก่นิยมนำมาดองเป็นผลไม้แปรรูป ใช้รับประทานเป็นอาหารว่าง โดยคุณค่าทางโภชนาการของผลมะกอกน้ำในส่วนของที่รับประทานได้ต่อ 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](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1679&code_db=610010&code_type=01)