

ประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3

มะขาม



มะขาม เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่ให้ประโยชน์ ทั้งให้ร่มเงาแถมผลยังสามารถนำมารับประทานดิบๆ โดยนำมาจิ้มพริกกับเกลือหรือน้ำปลาหวาน บ้างครั้งก็นำมาทำส้มตำ ทำน้ำพริก ฝักที่สุกแล้วนั้นยังนำมารับประทาน มีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน ตัวอย่างสรรพคุณทางยาสมุนไพร รับประทานเพื่อถ่ายพยาธิ

ลักษณะ มะขาม เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ 8-20 เมตร โด่ช้ำมีอายุอยู่ได้เป็นร้อยๆ ปี แตกกิ่งก้าน

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 8-12 คู่ ขนาดเล็กรูปขอบขนานกว้างประมาณ 4-7 ซม. ยาวประมาณ 1.2-1.8 ซม. มีสีเขียว

ดอก จะออกเป็นช่อเล็กๆ บานจากล่างไปบน กลีบดอกช่อหนึ่งจะมีดอกอยู่ประมาณ 10-15 ดอก กลีบดอกสีเหลืองมีปนแดง มีรสเปรี้ยว

ผล เป็นฝัก ฝักอ่อนจะมีสีเขียวมีขนเป็นขุยสีน้ำตาลปกคลุม เมื่อผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ขณะที่ผลยังอ่อนอยู่เปลือกจะติดกับเนื้อ เมื่อแก่แล้ว เปลือกจะแยกออกจากเนื้อเปราะแตกง่าย เนื้อในเมื่อยังอ่อนไปจนถึงโตเต็มที่จะมีสีเขียวอมขาว แข็ง เมล็ดสีเขียว เมื่อผลแก่จัดเนื้อในจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลนิ่ม เมล็ดก็เปลี่ยนสีเป็นน้ำตาลแข็งด้วย

สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- **ใบอ่อน มะขาม** นำมาต้มน้ำชาขจัดพิษไข้ แก้หวัด คัดจุก น้ำมูกไหล ส่วนใบสดก็นำมาต้มน้ำอาบหลังสตรีคลอดบุตรใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น เนื่องจากในใบมะขามสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยทำให้ผิวหนังสะอาดขึ้น

- **ใบและดอก** ของมะขามนำมาต้มน้ำรับประทาน น้ำช่วยลดความดันโลหิตได้ดีมาก

- มะขามเปียก นำมาปั่นเป็นลูกกลมๆ จนเป็นลูกกลอน แล้วจิ้มเกลือเพียงเล็กน้อย รับประทานหรือกลืนพร้อมกับ น้ำสะอาดเป็นยาระบาย ขับเสมหะ

- น้ำส้มมะขามเปียก ผสมกับเกลือ ใช้แก้ท้องผูก ใช้แก้พรรดึก โดยการสวนทวาร ใช้พอกตัวได้ โดยผสมกับขมิ้น และน้ำผึ้ง

- เมล็ดมะขาม นำที่แก่ได้ที่แล้วนำมาคั่วและกะเทาะเปลือกออกนำมาแช่น้ำที่ผสมเกลือป่นรับ รับประทานเป็นยาขับพยาธิ ส่วนเปลือกที่กะเทาะออกยังมีประโยชน์ย่นำไปทิ้ง รับประทานเป็นยาแก้ไอเจียน แก้ท้องร่วง เป็นยาสมานธาตุ คุมธาตุ

- เส้นฝอย หุ้มเปลือกมะขามหรือเรียกว่า รก ใช้เป็นยาแก้ ประจำเดือนไม่ปกติ คั้นน้ำมะขามจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายโดยเฉพาะคนไข้หรือผู้ที่อาศัยในที่ ร้อนอบอ้าว และยังช่วยลดอาการกระหายน้ำได้อีกด้วย

คุณค่าทางอาหาร

มะขาม มีคุณค่าพิเศษมากจริงๆ นำมาปรุงอาหารไทยๆ ได้หลายอย่างเพียงแต่นำมะขามที่แก่แล้วมาแกะเอาเมล็ด ออกปั่นไว้เป็นก้อนๆ ก็จะได้มะขามเปียกเอาไว้รับประทานได้เป็นปีๆ ลองมาพิจารณากันว่า ประโยชน์ที่ได้จาก มะขามมีมากมายเพียงใด

- มะขามเปียก ใช้เป็นเครื่องปรุงในแกงส้ม นำเอามะขามเปียกมาคั้นใส่น้ำแกงส้ม ไม่ว่าจะแกงส้มชนิดใดก็ตาม

- มะขามเปียก นำมาคั้นผสมกับน้ำพริกเผา ซึ่งจำเป็นมากเพราะน้ำพริกเผาจะขาดมะขามเปียกไม่ได้เลย

- มะขามเปียก เพียงแค่เอาน้ำมาคั้นใส่ถ้วยเติวผักไทย ก็จะได้ผักไทยที่อร่อยครบสูตร

- มะขาม นำไปหรือยดอ่อนๆ นำมาต้มรวมกับปลาช่อน ปลาสดเค็มเป็นต้มโคล้งแสนอร่อย

- มะขามเปียก นำมาคั้นใส่น้ำตาลทราย และน้ำสะอาดในอัตราส่วนที่เหมาะสมนำไปต้มเคี่ยวกับไฟอ่อนๆ คั้นกับ น้ำแข็งก้อนได้น้ำมะขามคั้นแก้กระหายได้อย่างสดชื่น

มะขาม มีวิตามินซีที่ต่อต้านอาการไข้หวัดได้สูง วิตามินเอช่วยในการบำรุงสายตาและการทำงานของระบบ ประสาท แคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน หรือเหล็กก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เส้นใยอาหารและวิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง วิตามินบี 2 ช่วยในการเจริญเติบโตของ ร่างกายและป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดและสารอาหารสำคัญอีกมากมาย



เครื่องปรุง

มะขามเปียก 300 กรัม

น้ำเปล่า 1.5 ลิตร

น้ำตาลทราย 4 ช้อน

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ขยำมะขามเปียกกับน้ำ นำขึ้นตั้งไฟต้มจนกระทั่งเดือด ใส่น้ำตาล เกลือ พอเดือดชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ยกลง กรองเอากากมะขามออก
2. เวลารับประทานเติมน้ำแข็งทุบ

คุณค่าทางอาหารของมะขาม

มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ ช่วยขับเสมหะแก้ไอ เป็นยา ระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการ โลหิตจาง ช่วยป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน



น้ำตาลทราย

มะขามเปียก

เกลือป่น



