

# ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย  
<http://www.aopdh11.doae.go.th>



ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ ปีแรก ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

## มะขามป้อม



**มะขามป้อม** ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* Linn. เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย ลาว พม่า เขมร อินเดีย จีน ประเทศไทย พบในป่าเบญจพรรณแล้ง ป่าเต็งรัง และป่าแดงต่างๆ ไป มีมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคกลางของประเทศไทย ในมะขามป้อมมี สารอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยวิตามิน A B3 C และยังมี สารอาหารจำพวก แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

### ลักษณะทั่วไปของมะขามป้อม

**ต้น** มะขามป้อมเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง สูงประมาณ ๘-๑๒ เมตร โคนต้นที่วัดโดยรอบของต้นได้ประมาณ ๘๐ เซนติเมตร ลำต้น คดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวค่อนข้างเรียบ เปลือกในสีชมพูสด เรือนยอดแผ่กระจายรูปทรงกลม ปลายกิ่งมักดูลง พุ่มใบ โปร่ง เนื้อไม้สีแดงอมน้ำตาล

**ใบ** มะขามป้อมมีใบเป็นช่อ แต่ละช่อมีใบย่อยเล็กๆ รูปขอบขนานคิโค้งเป็นคู่ๆ เชื่องๆ กัน ปลายใบมน มีรอยหยักเว้าเล็กน้อย ขอบใบ เรียบ สีเขียวอ่อน กว้าง ๐.๒๕-๐.๕๐ เซนติเมตร ยาว ๐.๘-๑.๒ เซนติเมตร เรียงชิดกัน ก้านใบสั้นมาก ใบย่อยจำนวน ๒๒ คู่ เส้นใบ ไม่ชัดเจน เส้นกลางใบเห็นได้รางๆ

**ดอก** มะขามป้อมมีดอกเล็ก สีขาวนวล แยกเพศกัน แต่เกิดบนกิ่งและต้นเดียวกัน ออกดอกตามง่ามใบ ๓-๕ ดอก มีกลีบรองดอก ๖ กลีบ ดอกเพศผู้มีเกสรเพศผู้ ๓ อัน ฐานรองดอกมี ๖ แฉก ดอกเพศเมีย มีฐานรองดอกเป็นรูปถ้วย ขอบถ้วยหยัก รังไข่มี ๓ ช่อง หลอดท่อรังไข่ปลายแยกเป็น ๒ แฉก ไม่เท่ากัน

**ผล** กลม มีเนื้อหนา เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑.๒-๒ เซนติเมตร ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน ผลแก่มีสีเขียวค่อนข้างใส มีเส้นริ้วๆ ตามยาวพอ สังเกตได้ ๖ เส้น เนื้อกินได้ มีรสฝาดเปรี้ยว ขม และอมหวาน เปลือกหุ้มเมล็ดแข็ง ๖ ชั้น มี ๖ เมล็ดใน ๑ ผล

**ระยะเวลาในการออกดอกและเป็นผล** ประมาณเดือนกันยายน และเป็นผลประมาณเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม-มกราคม-กุมภาพันธ์ การขยายพันธุ์ นิยมใช้เมล็ดที่กระตุ่น ด้วยความร้อนก่อนที่จะนำไปเพาะ

# ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย  
<http://www.aopdh11.doae.go.th>



## สรรพคุณทางการแพทย์ในการรักษาโรค

**ผลสด** ช่วยเรื่องของการกระหายน้ำเพราะมะขามป้อมมีความชุ่มฉ่ำอยู่ในตัว แก้วหัวัดแก้ไอละลายเสมหะ ช่วยในด้านการซ่อมแซมกระบวนการของร่างกาย ช่วยรักษาโรคคออักเสบ ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน บำรุงโลหิต ลดความดันของโลหิต

**ผลแห้ง** นำมาบดและเอามาชงดื่ม จะช่วยบำรุงโลหิต แก้อาการท้องเสีย บำรุงธาตุ

**รากสด** นำมาตำและใช้พอกแผล

**รากแห้ง** ใช้ต้มน้ำดื่ม แก้อาการท้องเสีย บำรุงโลหิต รักษาโรคเรื้อน

## การแปรรูปมะขามป้อมแช่อิ่ม

### อุปกรณ์

มะขามป้อมสดและลูกสวยๆ ๑ กิโลกรัม

เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ

น้ำปูนใส



### วิธีทำ

- ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ใช้มีดคมฝานตามยาวของลูกให้ทั่ว ไม่ต้องให้ถึงเมล็ด
- นำเกลือป่นใส่หม้อ ใส่น้ำพอประมาณ ยกขึ้นตั้งไฟให้น้ำเดือด พอน้ำเดือดยกลงทิ้งไว้ให้เย็น นำมะขามป้อมแช่น้ำเกลือไว้ ๑ คืน
- ร่อนมะขามป้อมล้างน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วแช่ในน้ำปูนใส ประมาณ ๓ ชั่วโมง น้ำปูนใส ได้จากการแช่ปูนแดง แล้วทิ้งไว้ให้ปูนนอนก้น ตักเอาแต่น้ำใสๆ มาแช่มะขามป้อม
- เมื่อแช่มะขามป้อมครบกำหนดแล้ว นำมาล้างน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง แล้วใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำตาลทรายและใส่น้ำต้มให้เดือดกรองให้สะอาดทิ้งไว้ให้เย็น
- จากนั้นนำมะขามป้อมที่ล้างน้ำและสะเด็ดน้ำแล้ว แช่ในน้ำเชื่อม ปิดฝาทิ้งไว้ ๑ คืน
- วันที่สอง นำมะขามป้อมขึ้นจากน้ำเชื่อม เติมน้ำตาลลงในน้ำเชื่อมอีก ต้มให้น้ำตาลละลายดี พอน้ำเชื่อมเย็น นำมะขามป้อมแช่อิ่มทำเช่นนี้ ๒ ครั้ง จนครบ
- วันที่ห้า นำมะขามป้อมออก เอาแต่น้ำเชื่อมต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น แช่มะขามป้อมใส่น้ำเชื่อมอีก จนกระทั่งน้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อมะขามป้อมจนเห็นเนื้อใส นั่นแหละกินได้แล้ว

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย ๑๑๒ หมู่ ๗ ถ.เด่นห้า-ดงมะดะ

ต.ป่าอ้อดอนชัย อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๑๗-๐๑๐๔ E-mail: aopdh 11 @ doae.go.th