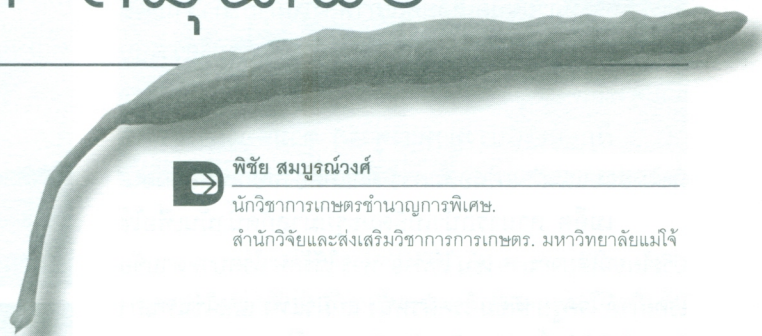




มะรุม

๒๙๑๙๗๙

พืชผัก สมุนไพร



พิชัย สมบูรณ์วงศ์

นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ.

สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร, มหาวิทยาลัยแม่โจ้

มะรุม ภาคเหนือเรียก ผักอีฮีม มะค้อนก้อม ภาคกลางเรียก มะรุ่ม และภาคอีสานเรียก ผักอีฮูม



ลักษณะทั่วไป

ต้น เป็นพรรณไม้ยืนต้น ขนาดกลาง ลำต้นจะเป็นพุ่มโปร่ง จะมีเปลือกลำต้นเป็นสีเทาอ่อน ผิวค่อนข้างเรียบ ลำต้นมีความสูงประมาณ 15-20 เมตร

ใบ เป็นไม้ใบรวม ออกรวมกันเป็นแผงๆ ละ 5-9 ใบ ลักษณะของใบย่อนั้นรูปใบจะมน เกือบกลม ปลายใบมน แต่โคนใบแหลมเรียว หรือมนเล็กน้อย เนื้อใบอ่อนบางมีสีเขียว กว้างประมาณ 1- 1.5 นิ้ว ใบที่อยู่ปลายสุดจะมีขนาดใหญ่กว่าใบอื่นๆ

ดอก ออกเป็นช่อ อยู่ตามข้อบริเวณส่วนยอด ดอกมีสีเหลืองนวล มีอยู่ 5 กลีบ เกสรกลางดอกเป็นสีเหลืองเข้ม บานเต็มที่โตประมาณ 1 นิ้ว

ผล ผลมีลักษณะเป็นฝัก กลม ยาว ฝักอ่อนมีสีแดงเรื่อๆ ฝักแก่จะเป็นสีเขียวแก่ถึงน้ำตาล เปลือกของฝักหนา มีเคลือบขนของเมล็ด



การรับประทาน

ใบสด ควรรับประทานใบสดที่ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไปนักเพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่ การใช้ใบสดปรุงอาหารต่างๆ สามารถทำได้ตามความต้องการและความถนัด เนื่องจากใบมะรุมมีธาตุเหล็กสูงมาก เช่น แกงใส่ปลาแห้ง หรือรับประทานเป็นผักสดก็ได้ เด็กที่เริ่มทานอาหารได้ 3-4 ขวบ ควรทานวันละไม่เกิน 5 ใบ และสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นทีละน้อยตามอายุ จนถึง 10 ขวบ เด็กในวัยเจริญเติบโต ควรทานแต่พอสมควร เพราะการรับประทานเกินขนาด



ต้นมะรุม



ธาตุเหล็กจะให้โทษมากกว่าให้คุณ เด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่
รับประทานวันละ 1 กิ่ง จะทานสดหรือใช้ประกอบอาหารก็ได้
ถ้าจะให้ได้ผลเร็วควรคั้นน้ำดื่มประมาณวันละ 1 ช้อนโต๊ะ
สำหรับผู้ใหญ่ และ 1 ช้อนชาสำหรับเด็ก บางคนรับประทานสด
อาจมีอาการท้องเสีย ไม่ต้องตกใจ ให้ลดจำนวนลงและค่อยๆ
เพิ่มจำนวนทีละน้อยจนร่างกายปรับสมดุล การรับประทานสุก
ควรลวกแต่พอควรเพราะการถูกความร้อนนานเกินไปจะทำให้
สารอาหารหลายชนิดเสื่อมคุณภาพลงไปมาก ถ้าสามารถ
รับประทานสดได้จะดีมากใช้ทำสลัดรวมกับผักสดหรือวางบน
แซนด์วิชก็ได้

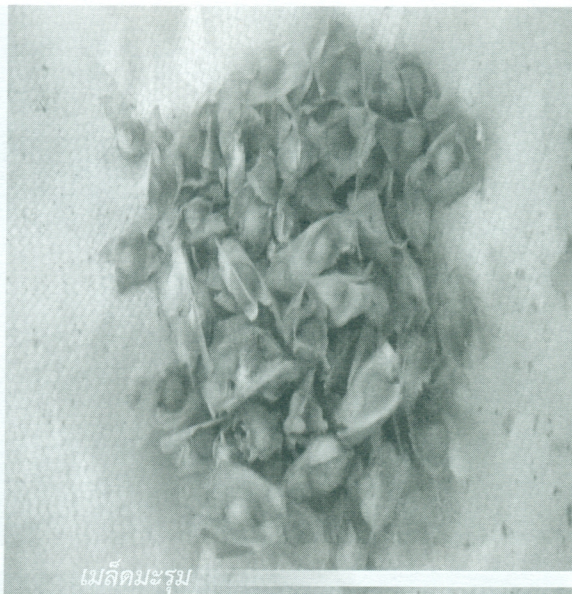
ผัก นำไปปรุงอาหารต่างๆ ตามต้องการ ใช้ได้
ทั้งผักอ่อนและผักแก่พอสมควร ผักแก่ต้องปอกเปลือกก่อน

เมล็ด สามารถนำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันเพื่อใช้
ประโยชน์ได้มากมาย เช่น ใช้ทำอาหาร ใช้รักษาโรคปวดตามข้อ
โรคเก๊าต์ โรครูมาติซึม โรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง และใช้แทนยา
รักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา

เปลือกจากลำต้น นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อ
ทำเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อน นำมาประคบแก้ปวดหลัง
ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี

ดอก ใช้ต้มน้ำชาดื่มจะช่วยให้ผ่อนคลายสบาย

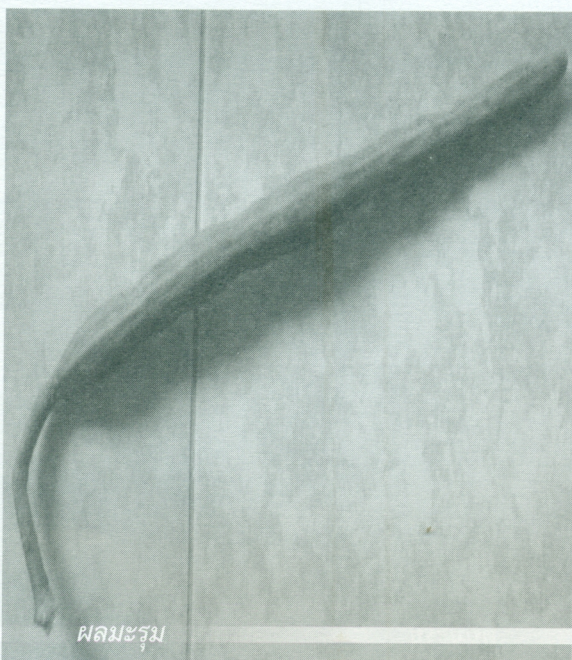
ใบตากแห้ง สามารถนำไปตากแห้ง โดยตากในร่ม
อย่าให้โดนแดดเมื่อแห้งสนิทแล้วนำมาป่นเป็นผงบรรจุใน
หลอดแคปซูลเพื่อสะดวกแก่การพกพาในกรณีที่ต้องเดินทาง
และหาใบสดไม่ได้ ให้ทำเป็นน้ำชาไว้ดื่มได้ตลอดวัน แต่ใบแห้ง
จะขาดวิตามินซี วิตามินบี คลอรีน และแร่ธาตุบางส่วน
ที่สูญหายในระหว่างการทำให้แห้ง ควรเก็บผลมะรุมไว้ในที่มีด
เช่น ขวดพลาสติก เพื่อป้องกันการเสื่อมคุณภาพ แต่คุณสมบัติ



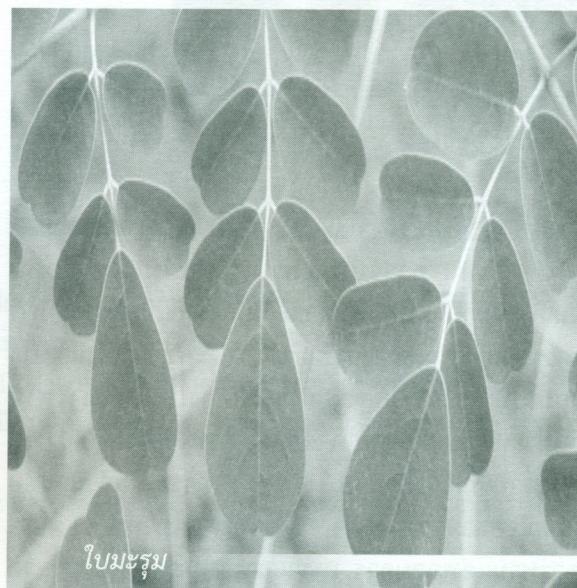
เมล็ดมะรุม



ดอกมะรุม



ผลมะรุม



ใบมะรุม

อื่นๆ ยังคงเดิม นอกจากประโยชน์ต่าง ที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ชาวสวนยังใช้มะรุมกันเชื้อราในดินก่อนทำการเพาะปลูก โดยสับใบและก้านมะรุมแล้วนำไปฝังไว้ใต้ดินที่เตรียมการเพาะปลูกต่างๆ เนื่องจากมะรุมเป็นพืชสมุนไพรกลางบ้าน ดังนั้นการให้ผลย่อมให้ผลช้ากว่ายาแผนปัจจุบัน การที่จะใช้ให้ได้ผลอย่างจริงจังจึงต้องใช้เวลานานไม่น้อยกว่า 3 เดือน และต้องทานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะได้ผลเป็นที่น่าพอใจยิ่ง ร่างกายจะแข็งแรงอยู่เสมอ สำหรับท่านที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพก็สามารถทานได้เพื่อป้องกันการติดเชื้อต่างๆ และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายอย่างยิ่ง



การเพาะเมล็ดลงในตะกร้า

การขยายพันธุ์

เป็นพรรณไม้กลางแจ้งที่เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกประเภท ปลูกได้ง่าย ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดหรือการปักชำกิ่ง

วิธีการปลูก (แบบเพาะเมล็ดลงในตะกร้าแล้วแยก ปลูกลงถุง) เพื่อจำหน่าย คือ การปลูกวิธีนี้เป็นวิธีที่แน่นอนกว่าการเพาะเมล็ดลงถุงเลย เนื่องจากเปอร์เซ็นต์การงอกของเมล็ดอาจมีการงอกน้อยทำให้เสียเวลาและสิ้นเปลืองวัสดุเพาะ และเมื่อทำการเพาะเมล็ดซ่อมแซมลงถุงใหม่ ต้นมะรุมที่งอกใหม่จะไม่ใช้รุ่นเดียวกันกับมะรุมที่เพาะลงถุงครั้งแรก ทำให้มีปัญหาเมื่อนำมะรุมไปจำหน่ายจะมีขนาดที่โตไม่เท่ากัน

1. วัสดุและอุปกรณ์

เมล็ดมะรุม ต้องเป็นเมล็ดที่ได้จากฝักที่แก่ ฝักเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมล็ดต้องไม่มีแมลงทำลาย และต้องมีครีบติดเปลือกหุ้มเมล็ด

- 2) ตะกร้าพลาสติก ขนาด 30 x 40 เซนติเมตร
- 3) ดินร่วนปนทราย
- 4) ชี้เถ้าแกลบหรือแกลบดำ

2. วิธีการปลูก (แบบเพาะในตะกร้า)

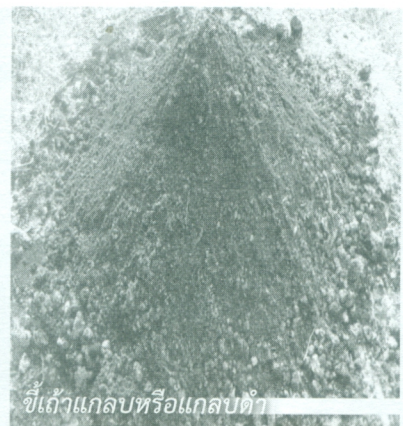
1) ทำการผสมดินปลูกโดยนำดินผสมกับชี้เถ้าแกลบใช้อัตราส่วน 1 : 1 คือ ดิน 1 ส่วน ชี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน แล้วจะได้ดินปลูกดังรูป 2.1



ตะกร้าพลาสติก ขนาด 30x40 เซนติเมตร



ดินร่วนปนทราย



ชี้เถ้าแกลบหรือแกลบดำ

2) นำตะกร้าขนาด 30 x 40 เซนติเมตร ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์รองกันตะกร้าสองแผ่นเพื่อป้องกันดิน ปลูกรอดลงรูตะกร้า

3) นำดินปลูกใส่ลงตะกร้าโดยใส่ดินเขย่าตะกร้า ใช้ไม้บรรทัดปาดให้เรียบเสมอกันเว้นเหลือจากขอบบนตะกร้า ประมาณ 2 เซนติเมตร เพื่อเว้นพื้นที่ด้านบนในการใช้ดินกลบเมล็ด

4) นำเมล็ดมะรุมลงปลูกในตะกร้าที่เตรียมไว้ โดยปลูกเป็นแถวแถวละ 10 เมล็ดให้เต็มเนื้อที่ในตะกร้า การปลูกนั้นให้เมล็ดมะรุมฝังดินในลักษณะแนวนอนหรือขนานกับพื้นเพราะการงอกของมะรุมนั้นจะงอกที่ด้านหัวของเมล็ด ถ้าปลูกเมล็ดแนวตั้งหรือแนวตั้งอาจทำให้เมล็ดงอกเข้าส่วนที่งอกอยู่ใต้ดินนานเกินไปอาจทำให้เกิดการเน่าได้และไม่ควรฝังเมล็ดลึกจนเกินไปให้ฝังลึกประมาณ 0.5 เซนติเมตรแล้วใช้ดินกลบที่หลัง

5) เมื่อกลบบดินเสร็จให้รดน้ำให้ชุ่มแล้วใช้พลาสติกคลุมกันน้ำฝนชะเมล็ดประมาณ 6 - 7 วัน มะรุมก็จะงอก พันบนผิวดินและเริ่มแตกใบออกบ้างแล้ว ช่วงนี้ไม่ต้องใช้อะไร ปิดบนตะกร้ารดน้ำให้ชื้นอยู่เสมอ



กระดาษรองกันตะกั่วเพื่อป้องกันดินปลูกกรดลงสู่ตะกั่ว



การนำดินปลูกใส่ลงในตะกั่ว



การนำเมล็ดมะรุมลงปลูก

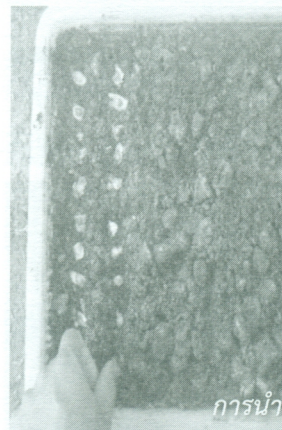
6) ประมาณ 1 สัปดาห์ นับจากวันที่ออกให้ทำการย้ายต้นกล้ามะรุมลงถุงปลูกทันที เพราะเมื่อทำการย้ายลงถุงจะทำให้ลำต้นยืดสูงทำให้ลำต้นผอมไม่อวบอ้วน

7) หลังจากต้นมะรุมได้ทำการย้ายเสร็จแล้ว ในช่วงนี้ให้ดูแลโดยการให้น้ำสม่ำเสมอจนมะรุมฟื้นตัวได้แล้ว จึงสามารถนำไปจำหน่ายได้

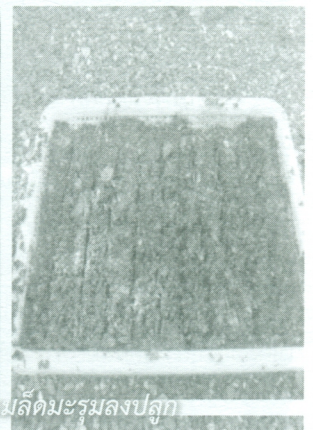


ประโยชน์ของมะรุม

1. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดจนถึง 10 ขวบ ลดสถิติการเสียชีวิต พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ สามารถลดการใช้ยาลงโดยความเห็นชอบและการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ผู้รักษาด้วย
3. ใช้ควบคุมความดันโลหิตสูงให้อยู่ในภาวะควบคุมได้
4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ถ้ารับประทานผลผลิตจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กเกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV และมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง แม้ก็ไม่ขาดแคลเซียม นอกจากนี้ยังช่วยให้คนทั่วไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองได้ถ้ารับประทานมะรุมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง



การนำเมล็ดมะรุมลงปลูก



5. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างคนปกติทั่วไปในสังคม การรักษาโรคเอดส์ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา แม้แต่ในสหรัฐอเมริกาที่กำลังอยู่ในภาวะการทดลอง

6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันมะเร็ง และแต่ถ้าเป็นอยู่ก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณี สามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่กับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยลดการแพ้รังสี ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น และมีร่างกายแข็งแรง



การย้ายมะรุม



7. ช่วยบรรเทาอาการปวดบวมของโรคเก๊าท์ โรคข้อ และกระดูกอักเสบโรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม และช่วยควบคุมน้ำตาลขึ้น

8. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัว เพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะทำให้สายตามีสภาพสมบูรณ์

9. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง โรคพยาธิในลำไส้ โดยเฉพาะถ้าทานเมล็ด โดยแกะเปลือกออกทานแต่เนื้อในอาทิตย์ละ 1 เมล็ด

10. รักษาปอดให้แข็งแรง และช่วยรักษาโรคปอดอักเสบ

11. รักษาโรคทางเดินลมหายใจ หอบ ทืด ให้ดีขึ้น

12. ช่วยเชื่อมต่อกระดูกที่หักได้ผลรวดเร็ว

13. ช่วยรักษาโรคคอหอยพอกชนิดมีพิษ มีผลในเพศหญิง 10 % เพศชาย 75%

14. ช่วยรักษาสายตาให้ดีขึ้น สำหรับผู้เขียนได้รับผลในการควบคุม GLUCOMA ให้อยู่ในสภาวะควบคุมได้ เมื่อใช้ร่วมกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

15. ช่วยลดอาการโรคภูมิแพ้



ท่านผู้อ่านท่านใดสนใจ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นายพิชัย สมบูรณ์วงศ์ นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ ฝ่ายนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โทร.053-873938-9 และ 089-6311432 ในวันและเวลาราชการ

MAEJO VISION

เอกสารอ้างอิง

วิทย์ เทียงบุญธรรม. (ม.ป.ป.) พจนานุกรมสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. วังบูรพา.
สมพร หิรัญรามเดช. (ม.ป.ป.) สมุนไพรใกล้ตัว. เชียงใหม่: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่