

# มะขามป้อม



มะขามป้อม หรือ มะขามป้อมอินเดีย ([ชื่อวิทยาศาสตร์: Phyllanthus emblica](#)) เป็นต้นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ [Phyllanthaceae](#) เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีคุณค่าทางสมุนไพรด้วย มะขามป้อมเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดสระแก้ว มีชื่อพื้นเมืองอื่นอีกคือ กันโตด (เขมร - กาญจนบุรี) กำทวด (ราชบุรี) มะขามป้อม (ทั่วไป) มั่งลู, สันยาสา (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน)<sup>[5]</sup>

มะขามป้อมจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทั้งหมด เพราะมะขามป้อมลูกเล็ก ๆ เพียงลูกเดียว ให้วิตามินซีสูงกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 12 เท่า และมากกว่าน้ำส้มคั้นถึง 20 เท่า

## ถิ่นกำเนิด

มะขามป้อมมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ในประเทศไทย เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา และในเอเชียใต้ เช่น ประเทศอินเดีย ปากีสถาน ศรีลังกา บังคลาเทศ นอกจากนี้ยังมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนตอนใต้

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 8-12 เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวเรียบหรือค่อนข้างเรียบ เปลือกในสีชมพูสด ใบเดี่ยว มีลักษณะคล้ายใบประกอบคล้ายใบมะขาม รูปขอบขนานติดยาวกลับ กว้าง 0.25-0.5 ซม.ยาว 0.8-12 ซม. สีเขียวอ่อนเรียงชิดกัน ใบสั้นมาก เส้นแขนงใบไม่ชัดเจนดอกขนาดเล็กแยกเพศ แต่อยู่บนกิ่งหรือต้นเดียวกัน ออกตามง่ามใบ 3-5 ดอกแน่น ตามปลายกิ่ง กลีบเลี้ยง 6 กลีบ ดอกสีขาวหรือขาวนวล ผลทรงกลมมีเนื้อหนา 1.2-2 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน ผลแก่มีเขียวอ่อนค่อนข้างใส มีเส้นริ้ว ๆ ตามยาว สังเกตได้ 6 เส้น เนื้อผลรับประทานได้มีรสฝาดเปรี้ยว ขมและอมหวาน เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งมี 6 เส้น เมล็ดมี 6 เมล็ด

## การใช้ประโยชน์

---

ใช้รับประทานเพื่อบรรเทาหวัด แก้ไอ และละลายเสมหะได้มีแทนนินซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชัน ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ยับยั้งการสร้างเมลานิน และสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ได้ ชาวอะเทรียงจะใช้เพื่อย้อมผ้าให้เป็นสีเทา

ที่มา เว็บไซต์ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ([wikipedia.org](https://www.wikipedia.org))



---