

# ការປູກມະຮຸນ



# สารบัญ

		หน้า
	❁ ลักษณะต้นมะรุม	1
	❁ พันธุ์	1
	❁ การเตรียมดิน	1
	❁ การปลูก	2
	❁ การให้น้ำ	2
	❁ การใส่ปุ๋ย	2
	❁ การเก็บเกี่ยว	2
	❁ โรคและแมลง	2
	❁ คุณค่าทางอาหาร	2
	❁ มะรุม ยาวิเศษสารพัดโรค	3
	❁ สรรพคุณพิเศษของมะรุม	4



**มะรุม** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Moringa oleifera* Lam. วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ปลูกปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ไทยมาแต่โบราณ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ชื่อมะรุมนี้เป็นคำเรียกของชาวภาคกลาง หากเป็นทางภาคเหนือจะเรียกว่า "ผักมะค้อนก้อม" ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียก "ผักอีฮูม หรือผักอีฮิม" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กานั่งแดง" ส่วนชาวน่านแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่" เป็นต้น

### ลักษณะต้นมะรุม

มะรุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแบบขนนก หรือคล้ายกับใบมะขาม ออกเรียงแบบสลับกัน ผิวใบสีเขียว ด้านล่างสีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร ลักษณะเหมือนไม้ติ๊กตอง เปลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอดและส่วนมนเป็นระยะตามความยาวของฝัก ฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล เมล็ดมีเชื้อหุ้มกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร

มะรุม เป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำ และความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด และการปักชำ การปลูกการดูแลรักษาที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเกษตรกรจึงมักนิยมปลูกมะรุมไว้ริมรั้วบ้านหรือหลังบ้าน 1-5 ต้น เพื่อให้เป็นผักคู่บ้านคู่ครัวแบบพอเพียงที่ไม่ต้องซื้อหา

### พันธุ์

เข้าใจว่าพันธุ์ดั้งเดิม หรือมีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย นำมาปลูกขยายต่อๆ กันมาในประเทศไทย

### การเตรียมดิน

ไถดินตาก พรวนดิน ขุดหลุมขนาดกว้าง x ยาว x ลึก ประมาณ 50 x 50 x 50 เซนติเมตร ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกเคล้าให้เข้ากับดิน หรือจะปลูกตามแนวรั้วบ้าน ตามที่ๆ ปล่อยว่างเปล่าหรือ ตามหัวไร่ปลายนา ขุดหลุมปลูกและเตรียมดินตามที่กล่าวมา

## การปลูก

มะรุมน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด หรือกิ่งตอน ส่วนมากจะนิยมเพาะเมล็ดในถุงดำก่อน ก่อนปลูก แทะถุงดำออก นำต้นกล้ามะรุมนลงปลูกกลางหลุมกลบดิน รดน้ำ ใช้ไม้ปักมัดด้วยเชือก

## การให้น้ำ

เนื่องจากมะรุมนเป็นพืชทนแล้งได้ดี และออกดอกออกฝักตามฤดูกาล การให้น้ำ ถ้าเป็นระยะแรกของการปลูก หรือปลูกในฤดูฝนจะไม่มีปัญหาเรื่องการให้น้ำ ส่วนฤดูแล้งให้น้ำตามความเหมาะสม

## การใส่ปุ๋ย

เน้นปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ใส่อบๆ โคนต้น พรวนดินกลบ หรือใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 100-200 กรัมต่อต้น ร่วมกับก่อนพรวนดินกลบ

## การเก็บเกี่ยว

มะรุมนเป็นพืชที่โตเร็วหากได้น้ำและปุ๋ยสม่ำเสมอมะรุมนอายุประมาณ 2-3 ปีก็ให้ผลผลิตแล้ว สามารถเก็บขายได้ตั้งแต่ ยอด ดอก ฝักอ่อนและฝักแก่ ปัจจุบันมีการนำส่วนต่างๆของมะรุมน

มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น น้ำมันมะรุมน คริม สบู่ ชาชง ชาลูกอม และลูกประคบเป็นต้น

## โรคและแมลง

ปัญหาเรื่องโรคและแมลงไม่ค่อยมีปัญหา จะมีบ้าง คือหนอนเจาะลำต้นและกิ่งทำให้อายุต้นมะรุมนไม่ยืนยาวต้องหมั่นตรวจและทำลายหนอนอยู่เสมอ

## คุณค่าทางอาหาร

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมนในช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุมน จึงหาได้ง่าย และมีรสชาติอร่อย เพราะสดเต็มที่ มะรุมนสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น แกงส้มฝักมะรุมน ฝักมะรุมนอ่อนผัดน้ำมันหอย ยำฝักมะรุมนอ่อน ฯลฯ

ในต่างประเทศมีการค้นคว้า และวิจัยอย่างกว้างขวางที่จะนำพืชชนิดนี้มาใช้รักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ เนื่องจากมะรุมนเป็นพืชที่มีธาตุอาหารปริมาณสูงมาก นั่นคือ

- มีวิตามินเอบำรุงสายตาดีกว่าแครอท 3 เท่า
- มีวิตามินซีช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม
- มีแคลเซียมบำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด
- มีโพแทสเซียมบำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย

- มีโยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก
- นอกจากนี้ น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุมมีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

### มะรุม ยาวิเศษสารพัดโรค

ในคัมภีร์กล่าวไว้ว่า มะรุม เป็นพืชที่สามารถรักษาทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไตอักเสบ โรคปอดอักเสบ ฆ่าจุลินทรีย์ หรือเป็นยาปฏิชีวนะ และแต่ละส่วนของต้นมะรุมยังมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถใช้เป็นยาได้ ไม่ว่าจะเป็น

- ราก มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ
- เปลือกจากลำต้น มีรสร้อน นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบหนึ่งให้ร้อน นำมาใช้ประคบ แก้อักเสบ ปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) แพทย์ตามชนบท จะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบวบพอแตกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา
- กระพี้ แก้วใช้สันนิบาตเพื่อลม
- ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน
- ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย
- ฝัก รสหวาน แก้วใช้หรือลดไข้
- เมล็ด นำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรครูมาติซึม และรักษาโรคผิวหนัง แก้วผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา
- เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้วไอ้ได้ดี การรับประทานเนื้อในเมล็ด เป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้ร่างกายได้

นอกจากนี้ กากของเมล็ดกากที่เหลือจากการทำน้ำมัน สามารถนำมาใช้ในการกรอง หรือทำน้ำให้บริสุทธิ์เป็นน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่ง และยังสามารถนำมาทำปุ๋ยต่อได้อีกด้วย



## สรรพคุณพิเศษของมะรุม



### การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยานเนต ไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟออบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนื่องจากบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

### ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยานเนต ไกลโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. 2507 จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้ น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร *Helicobacter pylori* กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

### ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รุทีนและเคอเซทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟีโอลลิกวินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลวัยต่างๆ ได้แก้จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

### น้ำมันมะรุม

ใช้หยอดจมูกรักษาโรคภูมิแพ้ ใช้น้ำสกัดทางเดินหายใจ ใช้หยอดหูฆ่าและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเจ็บหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก ใช้ทาผิวหนังรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อราและเชื้อไวรัส รักษาโรคเรื้อรัง รักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ รักษาโรคไขข้ออักเสบ แก้ที่ รูมาติก เป็นต้น

### ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดย

ไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดไบมะรุมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยมีผลกับระดับเอนไซม์แอสตาเทอะมิโนทรานสเฟอเรส อะลานีน ทรานมิโนทรานสเฟอเรส อัลคาไลน์ฟอสฟาเทส และบิลิรูบินในเลือด และมีผลกับปริมาณไลปิดและไลปิดเปอร์ออกไซด์ในตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดไบมะรุและซิลิมาริน (silymarin กลุ่มควมคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

### **ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเตอรอล**

จากการทดลอง 120 วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุ วันละ 200 กรัมต่อกิโลกรัม น้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน 6 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม น้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหาร ไขมันมาก