

มะขามยาระบาย แก้อาการท้องผูก

มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tamarindus indica* L.

วงศ์ : Leguminosae

ชื่อสามัญ : Tamarind

ชื่ออื่น : Tamarind

ลักษณะ : มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง จนถึงขนาดใหญ่แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กออกตามกิ่งก้านใบ



เป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอก ออกเป็นช่อเล็กๆ ตามปลายกิ่ง หนึ่งช่อมี ๑๐-๑๕ ดอก ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผล เป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว ๓-๒๐ ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว และหวาน

ประโยชน์ทางสมุนไพร : สรรพคุณทางยา

- ยาระบาย แก้อาการท้องผูก ใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว ๑๐-๒๐ ฝัก (หนัก ๗๐-๑๕๐ กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ หรือต้มน้ำใส่เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขาม
- ขับพยาธิไส้เดือน นำเอาเมล็ดแก่มาคั่ว แล้วกะเทาะเปลือกออก เอาเนื้อในเมล็ดไปแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานครั้งละ ๒๐-๓๐ เม็ด
- ขับเสมหะ ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือรับประทานพอสมควร

คุณค่าทางโภชนาการ ยอดอ่อนและฝักอ่อนมีวิตามิน เอ มาก มะขามเปียกรสเปรี้ยว ทำให้ชุ่มคอ ลดความร้อนของร่างกายได้ดี เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัด เรียกว่า "มะขามเปียก" ประกอบด้วยกรดอินทรีย์หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก เป็นต้น ทำให้ออกฤทธิ์ ระบายและลดความร้อนของร่างกายลงได้ แพทย์ไทยเชื่อว่า รสเปรี้ยวนี้อาจจะก่อกำเนิดให้ละลายได้ด้วย