

ชื่อสมุนไพร มะรุม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa oleifera* Lam

ชื่อสามัญ Moringa

ชื่อท้องถิ่น บะค้อนก้อม (ภาคเหนือ), ผักอีฮุ่ม

บักฮุ่ม (ภาคอีสาน)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้นมะรุม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีอายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะเพลาตรง สูงประมาณ 5-15 เมตร ลำต้นแตกกิ่งน้อย แลดูเป็นทรงพุ่มโปร่ง เปลือกลำต้นมีสีขาวอมเทา มีตุ่มขนาดเล็กขึ้นกระจายทั่ว เนื้อไม้จัดเป็นไม้เนื้ออ่อน มีสีเหลือง เบา กิ่งมีลักษณะเพลาตรง เนื้อไม้ของกิ่งเพราะหักง่าย



ใบมะรุม ออกเป็นใบประกอบแบบขนนก โดยมีใบสุดท้ายเป็นใบเดี่ยว มีจำนวนก้านใบจำนวน 3 ชั้น ก้านใบแทงออกบริเวณปลายกิ่ง ก้านใบชั้นแรกเป็นก้านใบหลักที่ประกอบด้วยก้านใบหลักชั้นที่ 2 และชั้นที่ 3 หลายก้านใบ โดยก้านใบชั้นที่จะออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆบนก้านบนหลักชั้นแรก ถัดมาเป็นก้านใบหลักชั้นที่ 3 ที่ประกอบด้วยใบย่อย 11-13 ใบ ใบย่อยมะรุมมีรูปไข่กลับ สีเขียวสด กว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ใบย่อยแต่ละใบออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ 5-6 คู่ ใบย่อยแต่ละใบไม่มีก้านใบ โคนใบสอบแคบติดกับก้านใบหลักชั้นที่ 2 กลางใบกว้างปลายใบมน แผ่นใบ และขอบใบเรียบ ใบอ่อนมีแผ่นใบด้านบนมีสีเขียวสด แผ่นใบด้านล่างสีเขียวเข้ม ส่วนใบแก่จะมีสีเขียวเข้ม ทั้งนี้ แผ่นใบทั้งใบแก่ และใบอ่อนมีลักษณะอ่อนนุ่ม มีรสมัน

ดอกมะรุม มะรุมออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่งหรือบริเวณตายอดตามกิ่ง และลำต้น แต่ส่วนมากจะพบออกบริเวณปลายกิ่งเป็นหลัก ประกอบด้วยก้านช่อดอกหลักที่มีก้านช่อดอกย่อยออกเยื้องสลับกันตามความยาวของก้านช่อดอกหลัก บนก้านช่อดอกย่อยประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกย่อยแต่ละดอกมีสีขาว เป็นดอกสมบูรณ์เพศที่มีเกสรตัวเมีย และเกสรตัวผู้ในดอกเดียวกัน ตัวดอกประกอบด้วยกลีบสีขาวจำนวน 5 กลีบ แยกกันในแต่ละกลีบดอก ตัวกลีบดอกมีรูปหอก โคนกลีบดอกสอบแคบ ปลายกลีบดอกมน ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้ และเกสรตัวเมีย โดยเกสรตัวผู้มีก้านเกสรสีขาว ปลายเกสรเป็นอับเรณูสีเหลือง ทั้งนี้ ดอกมะรุมมีรสขมอมหวาน และมีกลิ่นน้อย โดยมะรุมบางพันธุ์ออกดอกได้ตลอดทั้งปี แต่บางพันธุ์อาจออกดอกเพียงหนึ่งครั้งต่อปี โดยมักออกดอกในช่วงเดือนพฤศจิกายน

ฝักมะรุม ลักษณะเป็นแท่งค่อนข้างกลม ยาวประมาณ 20-40 เซนติเมตร ขั้วผลกว้างมน ท้ายผลแหลม ผลอ่อนมีเปลือกผลสีเขียว มีลักษณะเป็นร่องชัดเจนบิดโค้งเล็กน้อยตามความยาวของฝัก เนื้อฝักแน่นและกรอบ เมล็ดด้านในยังอ่อน ส่วนฝักแก่จะมีเปลือกผลเหนียว สีเขียวเข้ม มีลักษณะเป็นเหลี่ยม และมองเห็นเป็นร่องตื้นๆบนฝัก นอกจากนั้น เปลือกผลยังมีลักษณะนูนสลับกันตรงจุดที่มีเมล็ด ทั้งนี้ เมื่อผลแก่จัด ผลจะแห้ง เปลือกผลจะเปลี่ยนเป็นสีขาวอมเทา และปริแตก ทำให้เมล็ดหล่นลงพื้นได้

เมล็ดมะรุมอยู่ด้านในฝัก เมล็ดในฝักอ่อนจะมีขนาดเล็ก และอ่อนนุ่ม เมล็ดในฝักแก่จะมีขนาดใหญ่ เปลือกเมล็ดมีลักษณะกรอบ มีรสหวานมัน สามารถรับประทานได้ แต่หากเมล็ดในฝักแก่จะมีสีน้ำตาล ขนาด

เมล็ดประมาณ 1 เซนติเมตร เปลือกเมล็ดแข็ง มีปีกบางๆ สีขาวหุ้ม 3 ปีก ส่วนจำนวนเมล็ดจะขึ้นอยู่กับความยาวของฝัก ซึ่งอาจพบเมล็ดได้กว่า 10-20 เมล็ด

### การนำไปใช้ประโยชน์

นำไปทำเป็นอาหาร เช่น แกงส้ม แกงลาว แกงอ่อม แกงกะหรี ยำฝักมะรุ้ม ยอดอ่อน และใบสด มีความนุ่ม มีรสมัน รับประทานสดหรือลวกหรือต้มสุก รับประทานคู่กับกับข้าว เช่น น้ำพริก แจ่วบอง เมนูลาบ ซุปหน่อไม้ ส่วนใบแห้งนำมาทำเป็นผงแปรรูปเป็น "มะรุ้มแคปซูล" เมล็ดมะรุ้มเมื่อนำมาบดละเอียดสามารถนำไปใช้กรองน้ำได้ ทำให้น้ำตกตะกอนและฆ่าเชื้อโรคในน้ำ น้ำที่ได้จะค่อนข้างสะอาดและมีรสออกหวาน น้ำมันมะรุ้มนำมาใช้ปรุงอาหารเช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก แต่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนในภายหลัง

### สรรพคุณทางยา

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่น
2. ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมันมะรุ้มจะช่วยให้อาการแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้น
3. ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง
4. มะรุ้มลดน้ำตาล ช่วยรักษาโรคเบาหวานโดยรักษาความสมดุลของระดับน้ำตาล
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคที่ต่ำลงของผู้ป่วยเอดส์
6. ใช้บำรุงสุขภาพและรักษาดวงตาให้สมบูรณ์
7. ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ โรคโพรงจมูกอักเสบ
8. ใช้แก้ไอและถอนพิษไข้
9. ใช้แก้อาการไข้หวัดหรืออาการไข้เปลี่ยนฤดู ช่วยบรรเทาอาการไอเรื้อรัง
10. ช่วยแก้อาการปวดฟัน ใช้รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
11. ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ
12. ช่วยบำรุงและรักษาปอดให้แข็งแรง และรักษาโรคปอดอักเสบ
13. ช่วยรักษาและขับพยาธิในลำไส้ ช่วยในการขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงและรักษาโรคตับ ไต
14. ช่วยถอนพิษและลดอาการปวดบวมจากแมลงสัตว์กัดต่อย

### เอกสารอ้างอิง

บริษัท สปริงกรีนอีโวลูชันจำกัด. (2564) รู้จักกับมะรุ้มฝักพื้นบ้านชั้นดี สรรพคุณมากมาย. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก <https://www.sgethai.com/article/มะรุ้ม-ฝักพื้นบ้านชั้นดี/#>  
เมตไทย. (2563) มะรุ้ม. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/มะรุ้ม/>  
โรงเรียนนวมินทราชูทิศ มัชฌิม จังหวัดนครสวรรค์. 2564. สมุนไพรพื้นบ้านชุมชนเก่าเลี้ยว จังหวัดนครสวรรค์ : มะรุ้ม. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก <http://www.chaiwbi.com/2564student/m5/webpro/5103c/105.html>