



มะพูด...ไม้ไทยโบราณ

มะพูด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia dulcis* เป็นไม้ท้องถิ่นในอินโดนีเซียและหมู่เกาะอันดามัน โดยภาษาอินโดนีเซียจะเรียกว่า มุนดู ภาษาเขมรเรียก ประโอด ภาคอีสานของไทยเราเรียก มะพูด เป็นไม้ยืนต้นเกิดในป่าดงดิบแล้งและป่าโปร่ง ใบหนาเป็นมัน ดอกสีเหลืองอมเขียว ผลดิบสีเขียว ผลแก่สีเหลือง เนื้อสีเหลือง มีรสอมเปรี้ยวอมหวาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นพันธุ์ไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียเขตร้อน จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีความสูงของต้นประมาณ 7-10 เมตร (หรือบางต้นมีความสูงประมาณ 15 เมตร) เรือนยอดเป็นทรงกลมหรือเป็นรูปไข่ เป็นไม้ทรงพุ่มแน่นทึบ ลำต้นตั้งตรงและอาจมีร่องรอยของแผลเป็น มีลักษณะเป็นปุ่มปมตะปุ่มตะป่ำ ซึ่งเกิดจากการหลุดร่วงของกิ่งก้านทั่วไป โดยจะแตกกิ่งก้านต่ำเป็นพุ่มโปร่ง ก้านจะแตกออกจากลำต้นค่อนข้างถี่ เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลเข้มเรียบ และแตกเป็นร่องตื้นๆ ตามยาวของลำต้น เมื่อเปลือกต้นเกิดบาดแผลจะมียางสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองไหลซึมออกมา

ผล มีลักษณะเป็นรูปทรงกลมหรือเป็นรูปไข่ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5-6 เซนติเมตร ผิวผลเรียบและเป็นมัน ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองสดอมส้ม เนื้อในผลเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยวอมหวาน ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 2-5 เมล็ด ลักษณะของ

เมล็ดเป็นรูปรี สีน้ำตาล โดยจะติดผลในช่วงประมาณเดือน พฤษภาคม ถึงเดือน มิถุนายน

มะพูดออกดอกเป็นช่อ ช่อละประมาณ 3-5 ดอก โดยจะออกดอกตามซอกใบหรือตามแผลใบและตามกิ่งก้าน ดอกเป็นสีขาวอมเหลือง ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่ในต้นเดียวกัน ดอกมีกลีบดอก 5 กลีบซ้อนกัน ดอกมีลักษณะดุมเป็นรูปทรงกลม ส่วนกลีบดอกมีลักษณะเป็นรูปทรงกลม หนาและเป็นสีเหลืองอ่อน เมื่อดอกบานเต็มที่กว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร บานเป็นรูปถ้วยโถ โดยจะออกดอกในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม

ต้นมะพูดเป็นไม้ยืนต้นที่มีทรงพุ่มสวยงาม ใบและผลเด่น จึงนิยมใช้ปลูกเป็นไม้ประดับและปลูกเพื่อให้ร่มเงาได้ เช่น ปลูกในบริเวณศาลา ใกล้ทางเดิน ริมน้ำ ในสวนผลไม้ เป็นต้น คนไทยโบราณเชื่อว่า หากปลูกต้นมะพูดไว้ในบริเวณบ้านจะช่วยส่งเสริมให้ลูกหลานเป็นคนช่างพูดช่างเจรจา พูดในสิ่งที่ดีงาม พูดจาไพเราะเป็นที่ชื่นชอบของคนแก่เด็กปากหนักไม่ยอมพูดกับใคร โดยจะนิยมปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของบ้าน

สรรพคุณทางยา 1.น้ำคั้นจากผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วย

รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้อาการไอ อาการเจ็บคอ ขับเสมหะ
 กัดเสมหะ ช่วยแก้การอักเสบ ช่วยขับถ่ายโลหิตเสียและมีฤทธิ์เป็นยา
 ระบายอ่อนๆ 2.รากมีรสจืด เป็นยาแก้ไข้ ช่วยแก้การร้อนใน ช่วย
 ถอนพิษผดผื่นแดง 3.เปลือกต้นมีรสฝาด นำไปต้มกรองเอาแต่น้ำใช้ชำระ
 ลำบากแผล ช่วยแก้การอักเสบ และ 4.เมล็ดนำมาบดผสมกับน้ำส้ม
 หรือเกลือใช้ทาแก้อาการบวม

การขยายพันธุ์ ด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการใช้กล้าปักชำ
 มีเขตการกระจายพันธุ์ในป่าดิบชื้น และตามชายห้วยหรือพื้นที่ริมน้ำใน
 ป่าเบญจพรรณ โดยจะพบมากทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศ
 และในพื้นที่แถบชายแดนจังหวัดสุรินทร์และศรีสะเกษ ในต่างประเทศ
 สามารถพบได้ที่ประเทศฟิลิปปินส์ ขาว ลาว กัมพูชา และบอร์เนียว

คุณค่าของโภชนาการของผลมะพูดใน 1000 กรัม ให้พลังงาน
 49 Unit โปรตีน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.2 กรัม เส้นใยอาหาร
 1.0 มิลลิกรัม ไขมัน 0.5 กรัม ธาตุแคลเซียม 5 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก
 0.4 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 13 มิลลิกรัม วิตามินเอ 42 I.U.
 วิตามินบี 1 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบี 3
 0.3 มิลลิกรัม และวิตามินซี 5 มิลลิกรัม

เอกสารอ้างอิง

1. ผักพื้นบ้านในประเทศไทย กรมส่งเสริมการเกษตร
2. หนังสือสมุนไพรไทย เล่ม 1. (ดร.นิจศิริ เรืองรังษี, รัชชัช
 มงคลอุปถัมภ์). “มะพูด (Mapud)”. หน้า 229
3. ข้อมูลพรรณไม้ สวนพฤกษศาสตร์คลองไผ่ สำนักงาน
 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระ
 เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. “มะพูด”. [ออนไลน์]. เข้าถึง
 ได้จาก: www.rspg.or.th. [12 ม.ค. 2014]
4. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โรงเรียนสาธิตแห่ง
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. “มะพูด”.

(รศ.ชนะ วันทน). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: 158.108.70.5/botanic/. [12 ม.ค. 2014]

5. อุทยานธรรมชาติวิทยาสถิรภักขชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล.
 “มะพูด”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.pharmacy.mahidol.ac.th. [12 ม.ค. 2014]

6. ๑๐๘ พรรณไม้ไทย. “มะพูด”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
www.panmai.com. [12 ม.ค. 2014]

7. พันธุ์ไม้ย้อมสีธรรมชาติ กรมหม่อนไหม. “มะพูด”.
 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : qsds.go.th. [12 ม.ค. 2014]

8. สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร.
 “มะพูด”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: 203.155.220.217/office/ppdd/publicpark/thai/2011/. [12 ม.ค. 2014]

9. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพ,
 ผักพื้นบ้านในประเทศไทย กรมส่งเสริมการเกษตร. “มะพูด”. อ้างอิง
 ใน: หนังสือไม้ดอกประดับประด่งกิ้นได้ (คณะอนุกรรมการประสาน
 งานวิจัยและพัฒนาทรัพยากรป่าไม้และไม้โตเร็วของเนกประสงค์).
 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: area-based.lpru.ac.th/veg/. [12
 ม.ค. 2014]

10. เติมนิวส์ วันพฤหัสบดี 29 ธันวาคม 2554. “มะพูด”.
 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.dailynews.co.th. [12 ม.ค. 2014]

11. ศูนย์รวมข้อมูลสิ่งมีชีวิตในประเทศไทย สำนักงานพัฒนา
 เศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน). “มะพูด”. [ออนไลน์].
 เข้าถึงได้จาก : www.thaibiodiversity

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)