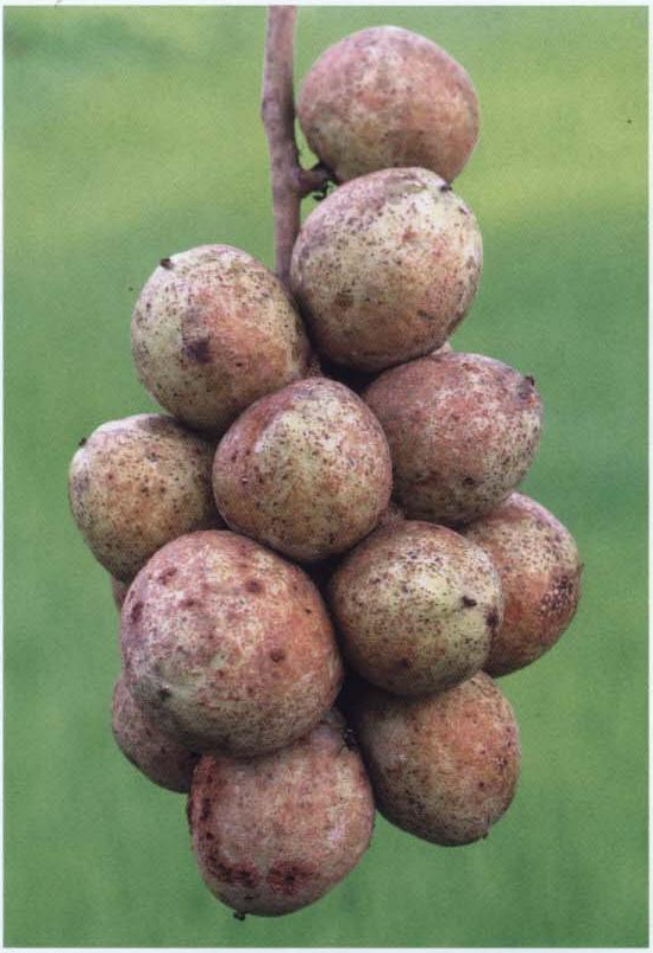
Magazine : หมอชาวบ้าน	**Date:** 13 March 2014
'HEADLINE' : ตะคร้อ	**Page:** 20-23
Section : บทความพิเศษ	**Column Inch :** 280
Circulation : 60,000	**PR Value :** 378,000

สุภาภรณ์ เลขวัต
ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)



ช่อผลสุก

ช่อผลสุกเปลือกสีน้ำตาล ผลสุกมีเนื้อในสีเหลือง เนื้อฉ่ำ รสเปรี้ยว

ช่อดอก

ตะคร้อ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Schleichera oleosa* (Lour.) Oken

ชื่อวงศ์ Sapindaceae

ชื่อสามัญ ตะคร้อ (ไทย) Ceylon Oak (อังกฤษ) Pongro (กัมพูชา, ฝรั่งเศส) gum-lac tree (ฟิลิปปินส์) kasambi (อินโดนีเซีย) kusambi (มาเลเซีย) c[aa]y van rao (เวียดนาม)

ชื่อท้องถิ่น บักคร้อ (อีสาน) มะโจ๊ก เคาะ ค้อ คอส้ม (เหนือ) ตะคร้อไข่ (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น ตะคร้อเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง ๑๐-๒๕ เมตร ในบางพื้นที่อาจพบสูงกว่า ๔๐ เมตร ลำต้น

ลักษณะใบประกอบแบบขนนก

บิดงอ เรือนยอดเป็นพุ่มแผ่กว้าง รูปทรงกรวยหรือรูปร่ม เปลือกเรียบสีน้ำตาลอมเทา แตกเป็นสะเก็ดหนาๆ

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคู่ ออกเรียงสลับ ใบย่อยรูปรี โคนใบมนปลายใบมีหางสั้น ขอบใบเรียบ เนื้อใบค่อนข้างหนา ใบอ่อนมีขนเล็กน้อย

ดอก แยกแขนงออกที่ง่ามใบและปลายกิ่ง สีเหลืองอมเขียว

ผล ตะคร้อมีลักษณะเป็นทรงกลมหรือรูปไข่ปลายติ่งแหลม แข็ง ผลดิบมีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อสุก เนื้อในมีสีเหลืองส้ม ลักษณะเนื้อเป็นเยื่อหุ้มเมล็ด แต่ละผลมี ๑-๒ เมล็ด

ระยะเวลาออกดอกและติดผล ออกดอกและผลเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ช่วงออกดอกประมาณเดือนมีนาคม-เมษายน ออกผลเดือนมีนาคม-กรกฎาคม

แหล่งเพาะปลูก

ตะคร้อพบตามป่าผลัดใบหรือป่าผลัดใบผสมปกติขึ้นตามเชิงเขาทั่วไป แต่ยังสามารถพบที่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลถึง ๙๐๐-๑,๒๐๐ เมตร พบมากในประเทศอินเดีย ถึงเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยสามารถพบได้ในภาคต่างๆ ทั่วประเทศ ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด

ตำรายาพื้นบ้าน

แก่น ต้มน้ำดื่ม แก้ฝีหนอง

เปลือก ต้มน้ำดื่มเป็นยาสมานท้อง แก้ท้องร่วง

น้ำมันจากเมล็ด บำรุงผมแก้ผมร่วง

คุณประโยชน์จากตะคร้อ

ใบและกิ่ง ใบอ่อนกินสดหรือนำมาลวกกินเป็นผักเคียง ใบและกิ่งรวมถึงกากเมล็ดนำมาทำเป็นอาหารสัตว์

ลำต้น ในประเทศอินเดียใช้ต้นตะคร้อเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ครั่ง

เนื้อไม้ ไม้นำมาทำฟืนและถ่านได้ดี แก่นไม้ซึ่งมีความแข็งและทนทานสามารถนำมาทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้หลายชนิด เช่น ส่วนของด้ามจับครกบดยา ด้ามขวานหรือพลั่ว และล้อเกวียน

เปลือกไม้ เปลือกใช้เป็นยารักษาผิวหนังอักเสบและแผลเปื่อยได้ดี

มีงานวิจัยได้ศึกษาฤทธิ์ทางยาของส่วนเปลือกลำต้นตะคร้อโดยการทดสอบฤทธิ์ในหนูทดลอง พบว่ามีส่วนช่วยลดปริมาณน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ซึ่งจะป้องกันและลดการอักเสบอันเนื่องมาจากแผลในกระเพาะอาหารได้ (Srinivas & Celestin, 2011)

ช่อผลดิบ

ต้นตะคร้อ

“น้ำตะคร้อจะมีวิตามินซีและแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง”

สารสกัดจากเปลือกและลำต้นมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ (Ghosh *et al.*, 2011) และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Pettit *et al.*, 2000 ; Thind *et al.*, 2010)

น้ำต้มเปลือกช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน (Mahaptma & Sahoo, 2008)

นอกจากนี้ สารแทนนินและสีย้อมที่ได้จากเปลือกยังสามารถนำมาใช้ในอุตสาหกรรมหนังได้อีกด้วย

เมล็ด น้ำมันที่สกัดจากเมล็ด หรือ Kusum oil ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำมันที่ใช้ตกแต่งทรงผมและบำรุงเส้นผม อาจใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร หรือใช้ในอุตสาหกรรมผ้าบาติก

จากงานวิจัยพบว่าเมล็ดตะคร้อมีน้ำมัน ซึ่งมีชื่อเรียกทางอินเดียว่า Kusum oil หรือ Macassar oil สามารถนำไปใช้ในทางยา โดยใช้บรรเทาอาการคันผิวหนังอักเสบ แผลไฟไหม้ โรคเกี่ยวกับไขข้อกระดูก รวมถึงช่วยบำรุงรากผมให้แข็งแรง (Council of

ส่วนผสมน้ำจิ้มอาหารทะเลจากตะคร้อ

น้ำตะคร้อ	๑	ถ้วยตวง
สับปะรดชิ้น	๑/๒	ถ้วยตวง
กระเทียมสด	๕-๖	จีบ
พริกขี้หนูเขียว	๒๐-๓๐	เม็ด
รากผักชี	๑	ต้น
ใบโหระพาประมาณ	๑๐	ใบ
น้ำตาลทราย	๑/๔	ถ้วยตวง
น้ำต้มสุก	๑/๔	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีเตรียม

๑. เตรียมน้ำตะคร้อโดยนำผลตะคร้อมาแกะเปลือก ล้างทำความสะอาด

๒. คั้นน้ำโดยยีเนื้อตะคร้อกับกระชอน แยกเอาเมล็ดออก

๓. ตำหรือปั่นผสมพริกเขียว กระเทียม รากผักชี สับปะรด และใบโหระพา ให้ละเอียด ใส่เกลือ น้ำตาลทราย น้ำตะคร้อ น้ำปลา และน้ำต้มสุก ผสมให้เข้ากัน ปรุงแต่งรสชาติตามชอบ

Scientific & Industrial Research, 1972; Maharashtra State Gazetteers Department, 1953 อ้างโดย Palanuvej & Vipunngeun, 2008)

เมล็ดตะคร้อที่บดแห้งสามารถใช้ในแผลอักเสบของสัตว์พวก วัว-ควาย เพื่อกำจัดหนอนและแมลงที่ตอมแผล

ผล ผลตะคร้อสุกสามารถนำมากินได้ ส่วนผลดิบสามารถนำมาทำเป็นผลไม้ดอง

นอกจากน้ำตะคร้อจะมีวิตามินซีและแคลเซียมซึ่งมีส่วนช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ และมีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน และเนื้อเยื่อของเอ็นกระดูกอ่อน ยังพบกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดออกซาลิก กรดทาร์ทาริก กรดฟอร์มิก กรดแล็กติก และกรดซิตริก เป็นต้น ซึ่งกรดอินทรีย์ที่พบในผลไม้เหล่านี้นิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางที่ช่วยในการผลัดเซลล์ผิว

ผลสุกตะคร้อมีรสเปรี้ยวฝาด เหมาะแก่การนำมาทำเครื่องดื่มดับกระหายในหน้าร้อน รวมถึงนำมาปรุงเป็นอาหารประเภทยำ และน้ำตะคร้อสามารถนำมาใช้ทดแทนน้ำมะนาวได้ ในฤดูร้อนซึ่งมะนาวมีราคาแพง

จากข้อมูลการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการพบว่าคุณค่าทางด้านโภชนาการของน้ำคั้นจากผลตะค้อ ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วย

ช่อผลสุกเปลือกสีน้ำตาล

สารอาหาร	ปริมาณ
ไขมัน	๑.๑๔ กรัม
โปรตีน	๐.๙๓ กรัม
ความชื้น	๘๗.๒ กรัม
คาร์โบไฮเดรต	๙.๘๒ กรัม
เส้นใย	๐.๑๖ กรัม
วิตามินบี ๑	๐.๗๔๘ มิลลิกรัม
วิตามินบี ๒	๐.๐๙๗ มิลลิกรัม
วิตามินอี	๐.๑๙ มิลลิกรัม
วิตามินซี	๓.๖๘ มิลลิกรัม
แคลเซียม	๑๕๔.๔๗ มิลลิกรัม
เหล็ก	๒.๑๒ มิลลิกรัม

วิเคราะห์โดยห้องปฏิบัติการศูนย์ทดสอบและมาตรวิทยา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานหอพรรณไม้. ๒๕๕๕. สารานุกรมพืชในประเทศไทย.สืบค้นจาก http://web3.dnp.go.th/botany/detail.aspx?words=ตะคร้อ [๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗]
- Council of Scientific & Industrial Research. 1972. The wealth of India: A dictionary of India raw materials and industrial products. New Dehli: Publicatins & Information Directorate, CSIR.
- Mahaptma, S.P. and Sahoo., H.P. 2008. An ethano medico botanical study of Bolangi, Orissa, India: Native plant remedies against Gynaecological diseases. Ethanobot Leafl. 12:846-854.
- Maharashtra State Gazetteers Department. 1953. Maharashtra State Gazetteers Series No. 1: Botany Part-I, Medicinal Plants. สืบค้นจาก http://www.maharashtra.gov.in/pdf/gazetteer_reprint/BOTANY?SECTION_I_MEDICINAL_PLANTS.pdf. Access on November 2008.
- Palanuvej, C. and Vipunngeun, N. 2008. Fatty acid constituents of Schleichera oleosa (Lour.) Oken. seed oil. J Health Res. 22: 203-212.
- Pettit, G.R., Numata, A., Cragg, G.M., Herald, D.L., Takada, T. and Iwamoto, C. 2000. Isolation and structures of Schleicherastatins 1-7 and Schleicheols 1 and 2 from the Teak Foest Medicinal tree Chleichera oleosa. J Nat Prod. 63: 72-75.
- Srinivas, K. and Celestin, B.R.V. 2011. Antiulcer activity of Schleichera oleosa (Lour.) Oken. Int J Res Pharm Biomed Sci. 2 (2): 567-569.
- Thind, T.S., Rampal, G., Agrawal, S.K., Saxena, A.K. and Arora, S. 2010. Diminution of free radical induced DNA damage by extracts/fractions from bark of Schleichera oleosa (Lour.) Oken. Drug Chem Toxicol. 33: 329-336.