**มะตูม**

Aegle marmelos Correa.

ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมั่น

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**มะตูม** ชื่ออังกฤษว่า Bael เป็นผลไม้ที่รู้จักกันดี ใช้ทำเครื่องดื่มบำรุงธาตุชูกำลัง และใบมะตูมยังใช้นำโชค ส่วนที่ใช้ของมะตูมได้ทั้งใบ ผล ราก มะตูมเป็นไม้ค่อนข้างใหญ่เท่ามะม่วง ซึ่งนอกจากจะปลูกไว้มากๆ เป็นไร่เพื่อทำอุตสาหกรรมแล้ว ยังอาจปลูกไว้ในบ้านไม้ร่มเงา ไม้ประดับและยังเป็นยาได้ ต้นไม้ไทยเราต้นใดที่มีคำว่า “มะ” นำหน้าล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น เป็นทั้งอาหารและยา อาทิ มะกอก มะอึก มะม่วง มะดัน มะพร้าว

หมู่บ้านในต่างจังหวัดบางแห่งยังนิยมปลูกมะตูมไว้ในบริเวณบ้านเพื่อหวังผลให้ร่มเงา ส่วนต่างๆ ของไม้เพื่อใช้สอย ลองคิดดูให้ดีจะเห็นประโยชน์ว่าปลูกต้นไม้ต้นเดียว มีผลผลิตเป็นยาได้ตลอดทั้งปี และโรคที่คนเราเป็นกันมาก ตามสถิติแล้วคือโรคทางเดินอาหาร มะตูมใช้รักษาโรคทางเดินอาหารได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ น้ำมะตูมยังใช้เป็นเครื่องดื่มรักษาธาตุและรับแขก ได้ดีเท่าๆ กับน้ำชา กาแฟ ซึ่งคนรุ่นใหม่นิยมบริโภค โดยหารู้ไม่ว่าทั้งสองอย่างนี้แม้จะมีคุณอนันต์ ก็มีโทษมหันต์ โดยเฉพาะกาแฟสำหรับคนที่เป็นโรคกระเพาะและ/หรือโรคหัวใจ ไม่ควรข้องแวะเลย หากว่ายังติดนิสัย การกินการดื่มก็ควรจะหันมาดื่มชาสมุนไพร จะเป็นน้ำมะตูมก็ได้ ยังจะดีเสียกว่า

สรรพคุณของมะตูมผลที่โตเต็มที่ฝานชิ้นบางๆ ตากแห้งคั่วให้เหลืองชงน้ำรับประทานแก้ท้องเดิน ท้องร่วงท้องเสียใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะโรคท้องร่วงเรื้อรังในเด็กจะใช้ได้ผลดี

ผลมะตูมที่แก่จัด แต่ยังไม่สุก ใช้เชื่อมรับประทานต่างขนมหวาน มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ส่วนผลสุกนั้นนำมาต้มน้ำตาลหรือรับประทานต่างผลไม้ เป็นยาระบายท้องและยาบำรุงธาตุสำหรับผู้สูงอายุ มีรสหอมหวานชวนให้รับประทาน อาหารฝรั่งนั้นมื้อเช้าเขาจะนิยมดื่มน้ำส้ม เพื่อแก้ท้องผูก คนแก่ไทยท้องผูกกันมากเพราะไม่ชอบกินน้ำส้ม ลองหันมากินผลไม้สุก เช่น มะตูม มะม่วง มะละกอ ทุกเช้าทุกวันจะแก้ปัญหาท้องผูกเรื้อรังได้

ผลอ่อนของมะตูม ใช้ฝานให้บางตากแห้ง ชงน้ำดื่มต่างน้ำชา ขับลม ขับเสมหะ และเจริญอาหาร

ใบมะตูมใช้แต่งกลิ่น และยังใช้ทัดหูในงานมงคลต่างๆ มีความเชื่อว่าจะเป็นหนุ่มสาวตลอดกาลเมื่อได้ทัดหูด้วยใบมะตูม เนื่องจากนามมงคลของมะตูม จะทำให้ผู้สัมผัสมีความตูม ไม่บานอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเท็จจริงอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิดของเราเอง

รากมะตูมใช้แก้หืดหอบ แก้ไอ ขับลม และแก้มุตกิด (มุตกิด คือ อาการปวดหลัง ปวดเมื่อย การขับถ่ายไม่ปกติ) วิธีและปริมาณมะตูมที่ใช้ ใช้ผลโตเต็มที่ฝานตากแห้ง คั่วให้เหลืองชงน้ำดื่ม ใช้ 2-3 ชิ้น ชงน้ำเดือด ดื่มแทนน้ำชา ในวันหนึ่งรับประทานได้ 5-6 ชิ้น แต่ถ้าหากผู้ใดดื่มชามะตูมแล้วมีอาการวิงเวียนศีรษะให้หยุดรับประทาน แล้วเช็คความดันโลหิตก่อน เพราะอาจไม่ถูกกันกับสารแทนนินหรือสเตียรอยดัล-อัลกาลอยด์ที่มีอยู่ในพืช

สารเคมีในผลมะตูมพบสารที่มีลักษณะเมือก เคติน แทนนิน น้ำมันหอมระเหย และสารที่มีรสขม ในรากมะตูมพบสารสเตียรอยดัล-อัลกาลอยด์ และคูมริน เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณแล้วรากมะตูมน่าจะใช้ได้ดีในผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมตามวัย ต้องการบำรุงร่างกายและรักษาสภาพหัวใจ และหลอดเลือดไว้ให้ดี จะได้ไม่เป็นโรคหัวใจไปกับเขาง่ายๆ นี่หมายถึงโรคหัวใจที่เกิดจากสภาพหลอดเลือดไม่ปกติ เช่น หลอดเลือดแข็งนะครับ ไม่ใช่โรคใจง่าย

เครื่องดื่มทำจากมะตูมมีขายตามท้องตลาดทั่วไป แต่สำหรับผู้ที่ต้องการดำรงชีวิตเรียบง่าย ประหยัด ควรหาซื้อมะตูมผลมาฝานตากแห้งเก็บไว้กินเอง