

มะรุม Drumstick tree, Horseradish tree

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Moringa oleifera* Lam.

วงศ์: Moringaceae

ชื่ออื่น: กาแน่นเต็ง, ผักเนื่อไก่, ผักอีฮีม, ผักอีฮุม, มะค้อนก้อม, เส่ช้อยะ



ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 3-10 เมตร เนื้อไม้อ่อน เปลือกแตกลอน กิ่งอ่อนมีขน ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น เรียงสลับ โคนก้านใบประกอบป่องออก ใบย่อยรูปไข่หรือรูปรี ดอกช่อ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝักกลม ยาวประมาณ 45 เซนติเมตร มีสันยาว ในฝักมีเมล็ดจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้: เมล็ด ใบ ดอก¹ เปลือกต้น ราก^{1,2}

สรรพคุณ: เมล็ด รสจืดมัน แก้ไข้ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ แก้บวม เมล็ดแก้ สกัดน้ำมันเมล็ดมะรุม (Ben oil) ใช้เป็นส่วนประกอบในยาทาแก้ปวดเมื่อย^{1,2}

ใบ รสฝื่อน ตำพอกแผล รับประทานเป็นผักพื้นบ้าน มีวิตามินซี แคลเซียม โปแทสเซียม สารแคโรทีนอยด์และกรดอะมิโนที่จำเป็น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านอักเสบ^{3,4} ผงใบแห้งผสมในอาหารมีแนวโน้มช่วยในการลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด⁵

เปลือกต้น รสร้อนฝื่อน ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายเรอ แก้อ่อนเพลียง่วง คุมธาตุอ่อนๆ¹

ดอก รสจืด เป็นยาขับปัสสาวะและบำรุงกำลัง

ฝัก รสหวานเย็นให้ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้²

ข้อมูลเพิ่มเติม: ลำต้นมะรุมมีสารอัลคาลอยด์ที่สำคัญ คือ สารมอริงีน (moringine) และสารมอริงีนิน (moringinine) รากพบสารสไปรุชิน (spiruchin)^{2, 3}

เอกสารอ้างอิง

¹ ชัยนัต พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ชวลิต และวิเชียร จีรวงส์. คำอธิบาย ตำราพระโอสถพระนารายณ์ฉบับเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชา 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2542. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์และมูลนิธิภูมิปัญญา; 2548.

² เสี่ยงม พงษ์บุญรอด. ไม้เทศเมืองไทย. กรุงเทพมหานคร: เกษมบรรณกิจ

³ Paikra BK, Dhongade HKJ, Gidwani B. Phytochemistry and pharmacology of *Moringa oleifera* Lam. *J Pharmacopuncture*. 2017 Sep;20(3):194-200. doi: 10.3831/KPI.2017.20.022. Epub 2017 Sep 30. PMID: 30087795; PMCID: PMC5633671.

⁴ Abdull Razis AF, Ibrahim MD, Kntayya SB. Health benefits of *Moringa oleifera*. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(20):8571-6. doi: 10.7314/apjcp.2014.15.20.8571. PMID: 25374169.

⁵ Bienvenu Tollo, Daniel C. Chougourou, Clovis Maurès Todohoue. Anti-hyperglycaemic and lipid profile regulatory properties of *Moringa oleifera* in subjects at early stages of type 2 diabetes mellitus. *EMJ Diabet*. 2016;4[1]:99-105.