



มะขาม TAMARIND TREE

มะขาม เป็นไม้เขตร้อน มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกาแถบประเทศซูดาน, ประเทศแคเมอรูน, ประเทศไนจีเรีย, ประเทศเคนยา, ประเทศแซมเบีย, และประเทศแทนซาเนีย ต่อมามีการนำเข้ามาในแถบประเทศเขตร้อนของเอเชียและประเทศแถบลาตินอเมริกา และในปัจจุบันมีมากในประเทศเม็กซิโก ชื่อมะขามในภาคต่าง ๆ เรียก มะขามไทย ภาคกลาง ขาม ภาคใต้ ตะลุม โดราช ม่วงโดลิ่ง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) อ่าเปยล เขมร จังหวัดสุรินทร์ ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า tamarind ซึ่งมาจากภาษาอาหรับ: تمر هندي (tamr hindi) แปลว่า Indian date มะขามเป็นพันธุ์ไม้มงคลพระราชทานและต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ มะขามในไทยมีสองชนิดคือมะขามเปรี้ยวและมะขามหวาน โดยมะขามหวานมีหลายพันธุ์เช่น พันธุ์น้ำผึ้ง อินทผลัม หมื่นจง สีทอง ในบางครั้งจะเรียกมะขามตามลักษณะของฝัก เช่น มะขามจี๊แมว คือมะขามฝักกลม มะขามกระดาน คือมะขามฝักแบน มะขามข้อเดียวคือมะขามที่ฝักมีข้อเดียวออกกลมป้อม ประโยชน์ อาหารมะขามเปียก มะขามใช้ทำอาหารได้หลายส่วน ทั้งใบอ่อน ฝักอ่อน ฝักแก่ และเมล็ดก็นำมาคั่วรับประทานได้ มะขามเปียกที่ทำจากมะขามฝักแก่เป็นเครื่องปรุงรสเปรี้ยวที่สำคัญในอาหารไทย ทั้งแกงส้ม ต้มส้ม ไข่ลูกเขย น้ำปลาร้าหวาน ยอดและใบมะขามอ่อนนำไปยำหรือใส่ในต้มเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยว และยังใช้ทำขนมได้อีกหลายชนิด เช่น มะขามแช่อิ่ม มะขามแก้ว มะขามตุ๊ก มะขามกวน เป็นต้น สมุนไพร แก้อาการท้องผูกถ่ายไม่ออก ใช้เนื้อฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-30 ฝัก (หนักประมาณ 70-150 กรัม) จิ้มกับเกลือรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม แก้อาการท้องเดินกองทัพ ใช้เปลือกต้น ทั้งสดหรือแห้งประมาณ 1-2 กำมือ (15-30 กรัม) ต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำรับประทาน ถ่ายพยาธิไล่หิวา ใช้เมล็ดคั่วกะเทาะเปลือกเอาออกเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานครั้งละ 20-30 เมล็ด เหมาะสำหรับถ่ายพยาธิไล่เดือน แก้ไอขับเสมหะเสลดติดคอ ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือรับประทาน

"Tamarind is a tropical tree. Native to Africa in Sudan, Cameroon, Nigeria, Kenya, Zambia, and Tanzania, it was later imported to tropical Asia and Latin America. much in Mexico Names of tamarind in different regions call Thai tamarind, Central region, Kham, Southern region, Talub Korat, Muang Klong (Karen-Kanchanaburi), Apial, Khmer, Surin Province. In English, the word tamarind is derived from Arabic: تمر هندي (tamr hindi) meaning Indian date. There are two types of tamarind in Thailand: sour tamarind and sweet tamarind. There are many varieties of sweet tamarind such as Honey dates, Muen Jong, golden color, sometimes called tamarind according to the nature of the pod, such as tamarind pods, tamarind pods, tamarind pods, tamarind pods, flat pods. The only tamarind is the tamarind pod with only one round fort. Food benefits Tamarind tamarind can be used for cooking in many parts, including young leaves, young pods, old pods and seeds can be roasted and eaten. Tamarind paste made from mature tamarind pods is an important sour condiment in Thai cuisine, such as Kaeng Som, Tom Som, Son-in-law's eggs, sweet fish sauce, young tamarind leaves and shoots are added to a salad or added to a boil to add a sour taste. And can also be used to make many kinds of desserts such as preserved tamarind, glass tamarind, mixed tamarind, stir-fried tamarind, etc. Herbs to relieve constipation. Use 10-30 mature pods or tamarind. The pods (about 70-150 grams in weight) are dipped in salt and eaten. or add salt, add juice to drink To cure diarrhea, the army uses the bark, either fresh or dried, about 1-2 handfuls (15-30 grams) boiled with lime water or drinking water. taking intestinal parasites Use roasted seeds, shelled, remove the meat inside the seeds, soak in salted water until soft. Eat 20-30 seeds at a time, suitable for deworming roundworms. Relieve coughing, phlegm stuck in the throat Use the pulp of the pod or the tamarind with salt to eat."