



มะขามป้อม INDIAN GOOSEBERRY

มะขามป้อม หรือ มะขามป้อมอินเดีย (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phyllanthus emblica*) เป็นต้นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ Phyllanthaceae เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีคุณค่าทางสมุนไพรด้วย มะขามป้อมเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดสระแก้ว มีชื่อพื้นเมืองอื่นอีกคือ กันโดด (เขมร - กาญจนบุรี) กำทวด (ราชบุรี) มะขามป้อม (ทั่วไป) มั่งลู่, สันยาซ่า (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน) มะขามป้อมจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทั้งหมด เพราะมะขามป้อมลูกเล็ก ๆ เพียงลูกเดียว ให้วิตามินซีสูงกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง 12 เท่า และมากกว่าน้ำส้มถึง 20 เท่า ถิ่นกำเนิด มะขามป้อมมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ในประเทศไทย เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา และในเอเชียใต้ เช่น ประเทศอินเดีย ปากีสถาน ศรีลังกา บังคลาเทศ นอกจากนี้ยังมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนตอนใต้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 8-12 เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลลอบเทา ผิวเรียบหรือค่อนข้างเรียบ เปลือกในสีชมพูสด ใบเดี่ยว มีลักษณะคล้ายใบประกอบคล้ายใบมะขาม รูปขอบขนานติดยาวสลัก กว้าง 0.25-0.5 ซม.ยาว 0.8-12 ซม. สีเขียวอ่อนเรียงชิดกัน ใบสั้นมาก เส้นแขนงใบไม่ชัดเจน การใช้ประโยชน์ ใ้รับประทานเพื่อบรรเทาหวัด แก้ไอ และละลายเสมหะได้ มีแทนนินซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชัน ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ยับยั้งการสร้างเมลานิน และสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ได้ ชาวกะเหรี่ยงจะใช้เพื่อย้อมผ้าให้เป็นสีเท

INDIAN GOOSEBERRY (Scientific name: *Phyllanthus emblica*) is a type of perennial tree. It belongs to the Phyllanthaceae family and is a fruit that is high in vitamin C. and has medicinal value as well Makhampom is a tree of Sa Kaeo Province There are other native names: Kantod (Khmer - Kanchanaburi), Kam Thuat (Ratchaburi), Makhampom (general), Mang Lu, Sanyasa (Karen - Mae Hong Son) Makhampom is classified as a fruit with high vitamin C. the most among all the fruits because only one small gooseberry Gives vitamin C 12 times higher than synthetic vitamin C and 20 times more than orange juice. Origin Makhampom originated in Southeast Asia, such as in Thailand, Myanmar, Laos, Cambodia and in South Asia such as India, Pakistan, Si Sangka. Bangladesh is also native to southern China. Botanical characteristics It is a small-medium tree, 8-12 meters tall. The trunk is often bent. The outer bark is gray-brown. smooth or relatively smooth surface The shell is fresh pink. Single leaves are similar to compound leaves similar to tamarind leaves. Oblong, arranged alternately, 0.25-0.5 cm wide, 0.8-12 cm long, light green, arranged close together, very short leaves, leaf veins are not clear. utilization Can be used orally to relieve colds, coughs, and dissolve phlegm . Contains tannins, which have anti-oxidative effects. antioxidant (Antioxidant) inhibits the creation of melanin. And can inhibit the function of the enzyme tyrosinase (Tyrosinase) Karen people will use it to dye the fabric into a pouring color.