



## ชะอม ACACIA

ชะอม เป็นพืชจำพวกอะเคเชีย นิยมรับประทานในทุกภาคของไทย เป็นพืชยืนต้น ใบเ็นแก่และอ่อน เป็นสมุนไพร ของไทย ลำต้นของชะอม มีหนาม ใบมีขนาดเล็กและมีกลิ่นฉุน ใบอ่อนของชะอมหรือส่วนยอดของใบสามารถนำมารับประทานได้ มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละภาค โดยมากมักปลูกตามรั้วบ้านเนื่องจากมีหนามแล้วยังเป็นผักที่ทานได้ตลอดทั้งปี การรับประทาน นำยอดชะอมมาต้มหรือลวก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ใส่ลงพร้อมไข่เจียว สรรพคุณทางยา แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ลิ้นอักเสบเป็นผื่นแดง

**Acacia** (Cha-om) is a type of acacia plant that is popular in every region of Thailand. It is a perennial plant. Both old and young leaves are used as a Thai herb. The stem of the cha-om plant has thorns. The leaves are small and have a pungent smell. Young leaves of the cha-om plant or the tops of the leaves can be eaten. They have different names in each region. It is usually planted along fences because of its thorns. It is also a vegetable that can be eaten all year round. How to eat: Boil or blanch the tops of the cha-om plant and eat with chili paste or omelet. Medicinal properties: Relieves stomachache, flatulence, bloating, intestinal gas, and treats inflamed tongue with a red rash.