

กุ่มน้ำ

ชื่อวงศ์

CAPPARACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Crateva magna (Lour.) DC.

ชื่อพื้นเมือง

จำเอย (สุพรรณบุรี) เหาะเกาะ (กะเหรี่ยง-ตะวันตก) ผักกุ่ม (พิจิตร, ปราจีนบุรี, อุตรดิตถ์) ผักก่าม (มหาสารคาม) กุ่มน้ำ (ไทยภาคกลาง, ภาคตะวันตก) ผักปุย (เหนือ) รดละ (บะว้า-เชียงใหม่) ผักกุ่ม (พังงา, ระนอง) กุ่มน้ำ (สงขลา, ชุมพร, ระนอง)



ต้นกุ่มน้ำ



ลักษณะลำต้นของกุ่มน้ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กุ่มน้ำ เป็นไม้ยืนต้น ผลัดใบ ขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูงไม่เกิน 20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางลำต้น ประมาณ 40 เซนติเมตร ผิวเปลือกค่อนข้างเรียบ สีเทาแต่มีขาวเป็นทาง เนื้อไม้สีขาวนวลแกมเหลืองอ่อน ส่วนกิ่งที่ยังไม่แก่จัดจะมีรูระบายอากาศเล็ก ๆ ตามผิวทั่วไป ส่วนต้นที่ยังไม่โตเต็มที่มักจะแตกกิ่งเป็นพุ่มเป็นกอ เป็นพรรณไม้ที่พบอยู่ทั่วไปบริเวณริมตลิ่ง ริมชายฝั่งแม่น้ำ หรือบริเวณที่มีน้ำท่วมถึง จึงถูกเรียกว่า “กุ่มน้ำ”



รูปภาพ : กิ่งที่มีรูระบายอากาศขนาดเล็ก



รูปภาพ : กุ่มน้ำที่แตกกอเป็นพุ่ม



รูปภาพ : ก้านใบต้นกุ่มน้ำ



รูปภาพ : ใบยอดอ่อน

ใบ เป็นใบประกอบแบบนิ้วมือออกเป็นช่อ ลักษณะเรียงสลับกัน มีใบย่อย 3 ใบ คล้ายกับใบยางพารา ขนาดกว้าง 3 นิ้ว ยาวประมาณ 5 - 6 นิ้ว ก้านใบย่อยยาวประมาณ 0.5 มิลลิเมตร ใบรี ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ใบเกลี้ยงแผ่นใบบางหลังใบเป็นเส้นขน มีเส้นใบ 4-5 คู่ ก้านใบยาว 7-9 เซนติเมตร มีต่อมเล็ก ๆ สีเหลืองเข้มอยู่ที่ปลายก้าน ในช่วงดอกดอกจะผลัดใบทั้งต้น ใบอ่อนจะมีสีเขียวอ่อน ยอดอ่อนบางยอดจะมีสีแดงเข้ม บริเวณโคนใบ และโคนก้านใบ ส่วนปลายใบตรงที่เรียวแหลมจะเป็นสีเขียวอ่อนมันวาว บางยอดก็มีสีเขียวอ่อนทั้งยอด



รูปภาพ : ดอกต้นกุ่มน้ำ

ดอก เป็นดอกสมบูรณ์เพศสีขาว ดอกเป็นช่อ ประมาณ 12-20 ดอก ดอกจากยอด และเหนือรอยแผลใบ ถึงฤดูออกดอก ใบจะร่วงหมด พร้อมกับผลิใบใหม่ ดอกจะมีกลิ่นหอม แกนช่อดอกยาวประมาณ 3 เซนติเมตร ก้านดอกย่อยยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร ฐานดอก กว้าง 5-6 มิลลิเมตร กลีบรองกลีบดอกลักษณะเป็นรูปรี มีขนาดกว้างประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 4-5 มิลลิเมตร กลีบดอกอ่อนในระยะแรกจะเป็นสีเขียว พอเริ่มแก่ โตเต็มที่ จะเปลี่ยนเป็นสีขาวเหลือง หรืออมชมพูอ่อน ลักษณะเป็นรูปรีมีขนาดกว้าง ประมาณ 8-15 มิลลิเมตร ยาว 12-18 มิลลิเมตร เกสรตัวผู้มีประมาณ 15-26 ตัว สีขาว พอเริ่มโตเต็มที่ จะเป็นสีม่วงอมชมพู หรือม่วงขาวเป็นฝอย ก้านชูรังไข่ยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร สีม่วงอมชมพู รังไข่รูปรีขนาดกว้าง 2 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร มีตุ่มเกสรตัวเมีย ขนาดเล็กสีเหลืองอ่อน



รูปภาพ : ผลกลม



รูปภาพ : ผลผ่าครึ่ง



รูปภาพ : เมล็ด



ผล มีลักษณะกลมรี หรือรูปไข่ รสขมจัด ผิวข้านอกจะแข็งและสาก สีเทาอมขาวเปลือกหนาประมาณ 0.1 มิลลิเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของผล ประมาณ 2.5-3.5 เซนติเมตร เนื้อข้างในจะเป็นสีครีม หรือเหลืองอ่อน เนื้อนุ่ม มีเมล็ดเป็นจำนวนมาก ลักษณะเมล็ดจะกลมแบน กว้างประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร สีดำเปลือกแข็ง ส่วนเนื้อข้างในมีสีขาว ระยะเวลาการออกดอกและติดผล กุ่มน้ำจะออกดอกประมาณ



เดือน มีนาคม-พฤษภาคม และจะติดผลประมาณเดือน มิถุนายน-สิงหาคม ส่วนยอดจะอ่อนมากประมาณเดือนตุลาคม- ธันวาคม จะสามารถเด็ดยอดได้ยาว

การขยายพันธุ์



รูปภาพ : กิ่งที่นำมาขยายพันธุ์



รูปภาพ : กิ่งพันธุ์ที่ขยายพันธุ์ติดแล้ว แตกใบ

การขยายพันธุ์ กุ่มน้ำขยายพันธุ์ง่าย และสามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธี ได้แก่

1. **ต้นอ่อน** เป็นการนำต้นอ่อนที่เกิดจากรากของต้นกุ่ม นำมาปักชำ ในถุงที่เตรียมไว้ รดน้ำสม่ำเสมอ ต้นกล้าเริ่มแข็งแรง ก็สามารถนำไปปลูกได้

2. **ปักชำ** คัดเลือกกิ่งพันธุ์ที่พอดี ไม่อ่อนมากหรือแก่มากเกินไป ไม่ใหญ่มากมาตัดเป็น ท่อนเฉียงๆ ยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร แล้วนำไปปักชำในถุงที่เตรียมไว้ ที่มีแฉดรำไร รดน้ำ สม่ำเสมอ ประมาณ 1 สัปดาห์ ก็จะเริ่มติด ใ้รดน้ำเรื่อยๆ ประมาณ 1-2 เดือน ก็จะสามารถ นำไปปลูกได้

3. **เพาะเมล็ด** นำเมล็ดที่แก่จัด ไปล้างให้เนื้อที่หุ้มอยู่ออกให้หมด แล้วนำไปผึ่งลมให้แห้ง แล้วนำไปเพาะในกระบะที่เตรียมไว้ หรือนำไปลงถุงได้เลย แล้วรดน้ำให้สม่ำเสมอในที่มีแฉดรำไร ส่วนเมล็ดที่เพาะในแปลง พอเริ่มงอกแตกใบอ่อนๆ ก็สามารถนำไปชำลงถุงที่เตรียมไว้ได้

ส่วนที่นำไปเป็นอาหาร

นิยมนำดอกและยอดอ่อน นำมาดอง โดยนำดอกหรือยอดอ่อนมาดองกับน้ำซาวข้าว เช่นเดียวกับการทำผักเสี้ยน ถือเป็นผักดองรสดี นำมากินกับพริกสด



รูปภาพ : ยอดอ่อนของกุ่มน้ำ



รูปภาพ : ผักกุ่มน้ำดอง

ผักกุ่มน้ำแดง (ส้มผักกุ่ม)

ส่วนประกอบในการทำผักกุ่มน้ำแดง

- ผักกุ่มและดอก	1	มัด(กำมือ)
- เกลือ	1/2	ช้อนแกง
- น้ำซาวข้าว	1	แก้ว

วิธีทำ

1. ล้างผักกุ่มและดอกด้วยน้ำเปล่า แล้วนำไปแช่น้ำเกลือที่ต้มไว้ แช่ไว้ 1 คืน เพื่อให้ผักกุ่มเหี่ยวและอ่อนตัว จากนั้นนำขึ้นมาล้างน้ำอีกที
2. เติมเกลือลงไป แล้วก็เติมน้ำซาวข้าว 1 แก้ว จากนั้นใช้มือคั้นเพื่อให้ผักกุ่มอ่อนตัวลง คั้นจนเข้ากันดี
3. นำไปใส่กระปุก ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน ก็สามารถนำมารับประทานได้เลย

วิธีรับประทาน

การจะรับประทานผักกุ่มแดงให้อร่อย ควรนำส้มผักกุ่มหรือผักกุ่มแดงที่ดองเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปจิ้มกับน้ำพริก หรือถ้าชอบรสจัดจ้านก็ให้นำมาทานกับพริกสด เพื่อเพิ่มรสชาติ ซึ่งรสชาติจะมีรสออกเปรี้ยวๆ มันๆ มีรสขมนิดหน่อย แต่ถ้าทิ้งไว้หลายคืนจะเปรี้ยวมาก จนรับประทานไม่ได้

วิธีดองน้ำเกลือ

เก็บยอดอ่อนและดอกอ่อน มาล้างน้ำให้สะอาด นำไปผึ่งแดดหรือผึ่งลมให้พอเหี่ยว จากนั้นต้มน้ำเกลือให้เดือด ทิ้งไว้ให้พออุ่น นำผักกุ่มที่เตรียมไว้ มามัดเป็นกำๆ พอเหมาะมาใส่ในกระปุก จากนั้นเทน้ำเกลือลงไปให้ท่วมผัก ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้เลย

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อนและช่อดอกอ่อน สามารถนำมาแกงได้เหมือนแกงขี้เหล็ก โดยการนำมาต้มแล้วคั้นน้ำทิ้งประมาณ 1-2 ครั้ง เพื่อลดความขม แล้วนำไปโขลกให้ละเอียด นำไปต้มในน้ำอีกครั้ง ใส่ตะไคร้ และกะขี้ขาว (ข่าเหนียวที่นำมาแช่น้ำจนอ่อนแล้ว) โดยนำตะไคร้ ข่าขาวและเกลือโขลกผสมกับพริกสดให้ละเอียด จากนั้นเทน้ำผสมลงไป นำไปเทลงหม้อผักกุ่มทำโขลกไว้จนละเอียด แล้วปรุงรสด้วย น้ำปลา พริก ปลายี่สุก โดยปรุงรสตามใจชอบ เสร็จแล้วใส่ผักชะอมเพื่อเพิ่มความหอม แล้วยกลงจากเตารับประทานได้เลย

ยอดผักกุ่มจะนำมาผัดก็ได้ โดยการนำไปลวกในน้ำเดือดก่อน เพื่อให้รสขมนั้นจางลง จากนั้นก็สามารถนำมาผัดปรุงรสชาติเหมือนผัดผักทั่วไป

ปริมาณคุณค่าสารอาหาร

สารอาหาร	ใบอ่อน	ดอก	หน่วย
คาร์โบไฮเดรต	20.6	15.6	กรัม
โปรตีน	3.4	3.4	กรัม
ไขมัน	1.3	1.3	กรัม
ใยอาหาร	4.9	4.9	กรัม
แคลเซียม	124	124	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	20	20	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.3	5.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	6,083	6,083	หน่วยสากล(I.U.)
วิตามิน บี1	0.08	0.08	มิลลิกรัม
วิตามิน บี2	0.25	0.25	มิลลิกรัม
วิตามิน ซี	5.0	5.0	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	1.5	1.5	มิลลิกรัม

ที่มา : กองโภชนาการ , กรมอนามัย 2530

การนำไปใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา

- ใบ มีรสขม สรรพคุณขับเหงื่อ แก้ไอ ช่วยเจริญอาหาร
- ดอก มีรสขม แก้เจ็บตา เจ็บในลำคอ
- ผล มีรสขม แก้ไข้ตัวร้อน
- เปลือก ต้มรับประทานแก้อาการระอิก ขับลม ระบายพิษทางผิวหนัง ขับน้ำดี ขับนิ่ว แก้อาเจียน
- กะพี้ แก้ริดสีดวงทวารหนัก
- แก่น ต้มรับประทานแก้โรคนิ่ว
- ราก นำมาโขลกใส่แอลกอฮอล์ขับหนองได้

