

การศึกษานิตพันธุ์ไม้

ส้มลม

Aganonerion polymorplum Pierre ex Spire



ศูนย์ศึกษาและพัฒนานวนศาสตร์ชุมชนที่ 5
ตำบลพุดแค อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสระบุรี
ประจำปีงบประมาณ 2552

คำนำ

ในบรรดาพืชผักพื้นบ้าน ประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้ล้มลุก ไม้เนื้อแข็ง ไม้เนื้ออ่อน ไม้หัวเหง้า และไม้เถาเลื้อย นั้นล้วนมีประโยชน์ทั้งทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่ประชาชนทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย หลายคนได้พึ่งพิงประโยชน์จากผักพื้นบ้านและพืชแปลก ๆ ที่อยู่ตามธรรมชาตินำมาใช้ประโยชน์ ทั้งเป็นอาหารและสมุนไพรรักษาโรค

ส้มหลม เป็นพืชอาหารและเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในด้านการประกอบอาหาร หรือนำมาเป็นส่วนผสมของยารักษาโรค เป็นไม้เลื้อยอยู่ตามหัวไร่ปลายนา พบเห็นได้ง่ายทั่วไปทุกภูมิภาคตลอดทั้งปี ด้วยรสชาติเปรี้ยวทำให้ใบและดอกของต้นส้มหลม เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด นอกจากนี้ยังเป็นผักพื้นบ้านที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งสูงมากอีกด้วย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1)
สารบัญ	2)
ชื่อพื้นเมือง	1
ชื่อวิทยาศาสตร์	1
ชื่อวงศ์	1
ถิ่นกำเนิด	1
แหล่งที่พบ	1
ประเภทไม้	1
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	2
ส่วนที่ใช้บริโภค	3
การขยายพันธุ์	3
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	3
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	3
ประโยชน์ด้านการประกอบอาหาร	4
ประโยชน์ด้านสมุนไพร	4
ภาคผนวก	6
ผักพื้นบ้านที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งได้สูงมาก	7
ผักพื้นบ้านที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งได้ปานกลาง	8
ผักพื้นเมือง-หมากไม้พื้นบ้าน	9

การศึกษาชนิดพันธุ์ไม้ เรื่อง ส้มลม



1. ชื่อพื้นเมือง ส้มลม (นครราชสีมา, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, สระบุรี)
2. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aganonerion polymorplum* Pierre ex Spire
3. วงศ์ APOCYNACEAE
4. ถิ่นกำเนิด Indo - China
5. แหล่งที่พบ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามป่าสาธารณะ ป่าเบญจพรรณ หรือป่าเต็งรังทั่วไป
6. ประเภทไม้ เป็นไม้เลื้อย

7. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น เถากลมสีเขียว ไม่มีมือเกาะ ทุกส่วนมีน้ำยางสีขาว และเหนียว



ใบ เป็นใบเดี่ยวสด ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ รูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน กว้าง 2.5 ซม. ยาว 4-6.5 ซม. ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม เป็นไม้เลื้อยขึ้นตามรั้ว เรือกสวน ไร่ นา ทั่วไป ใบมีรสเปรี้ยว สามารถนำมาแทนใบมะขามหรือมะนาวเพื่อปรุงอาหารได้



ดอก ออกเป็นช่อแบบ cyme ที่ปลายกิ่งหรือที่ปลายยอด ดอกแต่ละดอกมี 5 กลีบ เชื่อมติดกันเป็นหลอด ที่โคนมีรูปร่างเป็นแบบ funnel-form เกสรตัวผู้มี 5 อัน อยู่ติดกับหลอดของกลีบดอกตรงรอบๆ โคนกลีบ ก้านเกสรตัวผู้สั้น อับเรณูเป็นรูปหัวใจกลับ ดอกมีรสเปรี้ยว



ผล ผลเป็นฝัก ออกเป็นคู่ ทรงกระบอกเรียวยาว สีเขียว ปลายแหลม เมล็ดแก่รูปรียาว สีน้ำตาล ที่ปลายด้านหนึ่งมีพูสีขาว หนึ่งผลมีหลายเมล็ด ออกผลเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน

8. ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกป่นหรือแจ่ว นำมาปรุงอาหารจำพวกต้มยำ แกงส้ม

9. การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำ

10. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบแสงแดดจัด ขึ้นได้ในดินร่วนปนทราย ชอบเกิดตามป่าละเมาะ ร่วมกับต้นไม้ใหญ่ๆ อื่นๆ หรือไม่ก็เกิดตามจอมปลวก เถาเลื้อยเกี่ยวตามต้นไม้อื่นๆ

11. ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ สามารถใช้ประโยชน์ได้ตลอดทั้งปี

12. ประโยชน์ด้านการประกอบอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ใบแก่ มีรสเปรี้ยวรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ลาบ

สลัม ที่นิยมเก็บมากิน ก็จะเป็นใบอ่อน และดอก บางครั้ง ก็กินกับเกลือเลย หรือไม่กิน เป็นผักจิ้มปลาร้าบอง กินกับป่นกบ ป่นปลา ก้อยกะปอม เป็นต้น บางครั้ง ใช้แทนใบมะขาม ทำต้มส้มต่างๆ เช่นต้มอึ่ง ต้ม(ยำ)ปลา เป็นต้น

ตัวอย่างการทำน้ำพริกใบสลัม

ส่วนประกอบ

1. ตะไคร้ หรือหัวขิง เอาหั่นท่อนๆ อย่าให้หนาไป หรือบางให้เอาพอดี
2. หัวกะเทียมแกะออกเป็นเม็ด ๆ
3. หั่นพริกสดหรือจะเอาทั้งเม็ด
4. เกลือ

**** ทั้งหมดนี้ใส่ตามปริมาณของดอกสลัม****

ขั้นตอนการทำ

ต้มน้ำให้เดือด แล้วเอาตะไคร้หั่น หัวกะเทียม พริก เกล็ดในหม้อ ใส่เกลือพอประมาณ อย่าให้เค็มเกินไป ทิ้งไว้ซักครู่เอาใบสลัมมาล้าง ปิดฝาหม้อไว้ พอให้สลัมเปลี่ยนเป็นสีเหลือง แล้วปลงหม้อลง จากนั้นตัดใบสลัมออกใส่ภาชนะอื่นไว้ก่อน แล้วตัดตะไคร้ กระเทียม พริกออก เลือกเอาพริกกระเทียมมาตำผสมน้ำตาลทรายพอประมาณ เอาเป็นน้ำจิ้มใบสลัม ส่วนน้ำต้มนี้ให้ผสมน้ำตาลทรายจะออกหวานๆ ส้มๆ เค็มชนิดหนึ่งแต่ใส่แล้วกินได้เลย ส่วนใบสลัมจะจิ้มกับน้ำจิ้มที่ทำไว้ นี่เป็นสูตรสมุนไพร เป็นยาละลายอ่อนๆ ช่วยขับลมในกระเพาะ



13. ประโยชน์ด้านสมุนไพร

สรรพคุณ ด้านสมุนไพร

ราก ต้มแก้กล้ามเนื้อท้องเกร็ง หรือผสมกับต้นเล็บแมว ต้นตับเต่าโคก ต้นมะตูม ต้นเปลาใหญ่หรือต้นเปลาเล็ก ต้นมะเดื่ออุทุมพร ต้นกำแพงเจ็ดชั้น ต้นกำจายและต้น กระเจียน ต้มน้ำแก้ปวดเมื่อย ช่วยขับลม หรือเข้าตำรับยาผสมกับสมุนไพรอื่นๆ ต้มน้ำดื่ม รักษาอาการปวดเมื่อย และรักษาอาการปัสสาวะขัดได้ หรือใช้รากส้มลม รวมกับรากตำกัใหญ่ เป็นยาต้มดื่มรักษา โรคมาห่าโต

ใบและผล ส้มลมมีรสเปรี้ยว สามารถรับประทานเป็นผักสด กับน้ำพริก ปั่น หรือ แก้ว ตำรายาพื้นบ้านอีสานจะใช้ส่วนของรากต้มน้ำดื่มมีสรรพคุณช่วยรักษาอาการกล้ามเนื้อท้องเกร็ง

เมล็ด จะมีขนยาว สีขาว มีลักษณะอ่อนนุ่ม ซึ่งนกหลายชนิด เช่น นกสีชมพูสวน จะใช้สร้างรังสำหรับฟักไข่ ในฤดูวางไข่

ยาสมุนไพร

ตัวอย่างยาสมุนไพรที่มีส่วนผสมจากส้มลม

ยากระบูนเลือดกะบูนลม

ขนานที่ 1 ให้เอาแก่นตับเต่า 1 แก่นสะค้ำม 1 แก่นไม้อะเลา 1 แก่นคุณ 1 แก่นขาม 1 ต้มกิน

ขนานที่ 2 ให้เอารากขี้มอด 1 รากเหี้ยนกวาง 1 รากน้ำเต้าน้อย 1 รากส้มลม 1 รากผีเสื้อ 1 รากฮูฮ่า 1 ใบไผ่ช้างไฟ 1 รากหมากแข้ง 1 ต้มกิน

ขนานที่ 3 ให้เอารากส้มลม 1 รากเข้ดิน 1 รากหมาก 1 รากหญ้าแพรก-แฝก 1 ให้เอาขนานที่ 2-3 จำนวนเท่ากันมาต้มกิน

ภาคผนวก

ผักพื้นบ้านที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งสูงมาก

ลำดับ	ชื่อพันธุ์ไม้
1	กระโดนบก
2	ชำ
3	จิกน้ำ
4	ถั่วมะแฮะ
5	ผักส้มป่อง
6	มะดัน
7	มะเฒ่า
8	มันแกวเขียว
9	เส้นเค็ด
10	ส้มป่อย
11	กระสัง
12	ดอกดิน
13	ตีนเต่า
14	แตงโมน้อย
15	เทา
16	เทียน
17	เกลบ
18	นางแลว
19	บัวเผื่อน
20	บวบหอม
21	ผักตุ๊ด
22	ผักวิมาน
23	ผักสัง
24	พญาอ
25	ฟักทอง
26	มะขาม
27	มะเตี้อูทุมพร
28	มะรุม
29	มะแว้ง
30	ส้มซ่า
31	ส้มลม
32	โสมไทย
33	หูลาซอน

ผักพื้นบ้านที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งได้ปานกลาง

ลำดับ	ชื่อพันธุ์ไม้
1	กล้วยน้ำว้า
2	ขจร
3	ถั่วฝักยาวแดง
4	ถั่วลาย
5	บุก
6	บอนดำ
7	ผักโขมม่วง
8	ผักหวานป่า
9	มะเดื่อปล้อง
10	มันต่าง
11	รากคิ่ว
12	ลิงลาว
13	ผักสาบ
14	หว่ายชม
15	อัญชัน

ผักพื้นเมือง-หมากไม้พื้นบ้าน



..หมากตังหมั่น เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ผลเท่าหัวนิ้วมือ ผลดิบนำมาตำเมียงกับมดแดง ผลสุกสีเหลืองเป็นยางเหนียว..หอม



..หมากหาด เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ผลเท่าไข่เป็ดมีรสฝาดเมื่อยังดิบมียางเหนียวสีขาว แต่ถ้าสุกเนื้อจะเป็นสีแดง รสจะหวาน



..หมากสะเด้น เป็นไม้ยืนต้น ผลเป็นพวงเหมือนมะเขือพวง มีสีแดง รสชาติฝาดอมหวาน หลังทานต้องแปรงฟันเพราะฟันจะมีสีน้ำตาล



..หมากหวดข่า เป็นไม้ยืนต้นผลเท่าหัวแม่มือ ผลสุกสีดำรสหวาน



..หมากผิ่วน(นมควาย)เป็นไม้เลื้อยใบเลี้ยงเดี่ยวขึ้นในที่อากาศแล้งชื้น ออกผลเป็นพวง ปีละ
ครั้ง ผลดิบจะเป็นสีเขียว ผลสุกจะเป็นสีแดงระเรื่อ ลักษณะผลจะกลมรี ขนาดจะเท่าหัวแม่มือ....
รับประทานได้ทั้งสุกและดิบ



..หมากแฉว เป็นไม้ยืนต้นมีรสเปรี้ยวอมหวาน



..หมากเล็บแมว เป็นไม้พุ่มขึ้นตามรั้ว มีหนาม ผลเล็กๆเท่าเม็ดถั่วดำผลสุกมีสีดำ รสหวานแต่เมื่อก่อนข้างแซ็ง



..หมากเฒ่า เป็นไม้พุ่ม ปัจจุบันนำมาทำไวน์



..หมากเป็น เป็นไม้ยืนต้น ผลเท่าหัวแม่มือหรือใหญ่กว่า ผลดิบสีเขียวมีรสฝาด เมื่อสุกมีสีม่วงอมดำ รสหวาน



..ผักหนอกหรือใบบัวบก เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กที่ขึ้นบนดิน มีลักษณะใบคล้ายกับใบบัว ว่ากันว่าน้ำบัวบกแก้ช้ำในได้ดี นิยมนำมาทานเป็นผักเคียงกับลาบ ยำ และแหนม



..ผักต้ว เป็นพืชยืนต้นชนิดหนึ่ง มีดอกสีขาวคล้ายซากุระแต่เล็กกว่า ออกดอกต้นหน้าฝน ยอดอ่อนมีรสเปรี้ยวอมฝาด นิยมนำยอดอ่อนและดอกที่เพิ่งออก มาประกอบอาหาร เช่น ต้มยำปลา ช้อนกับไข่มดแดง และแกงผักหวาน ทานเป็นผักเคียงกับลาบหรือยำก็อร่อย



..ใบ**ส้มลม** เป็นไม้เลื้อยขึ้นตามรั้ว เรือกสวน ไร่ นา ทั่วไป ใบและดอกมีรสเปรี้ยว สามารถนำมาแทนใบมะขามหรือมะนาวเพื่อปรุงอาหารได้ หรือเอาใบอ่อนและดอกมาคั้นใส่เกลือก็อร่อยไปอีกแบบ



..ผักอีฮีน เกิดตามทุ่งนามีมากในหน้าฝน ลักษณะเป็นกอ นำมาเป็นผักเคียงกินกับ ลาบปลา ป่นปลาทุกชนิด



..ผักแก่นขม เป็นผักที่เกิดธรรมชาติ ตามท้องนา นิยมนำมาทำแกงอ่อมกบ หรือลวกจิ้มนำพริก