

ดอกไม้ใบธรรมคุณดีไทย ๑๗

โดย บัณฑลอบ ๕๗ 27



๘๘ มะเฟือง

พิกุลบุษราคัมตามด ใต้เงาหาดพลับพลึงทองถวายแก้ว

นโมระนองแถมโยทะกา พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

วรรณคดี : รามเกียรติ์

พระราชพิธี : พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย



ต้นมะเฟือง Averrhoa carambola ไม้วงศ์ oxalidaceae

สมุนไพร ได้กล่าวไว้ ในวรรณคดี มีถิ่นที่ กำเนิด เกิดแดนไทย

ผลมะเฟือง เชื่องใหญ่ คล้ายกระสวย ตัดผลสวย ด้วยแนวขวาง ยังงามได้

มองดูเด่น เช่นดวงดาว สกาหัวใจ เรียกชื่อให้ คล้ายครา Star fruit

ต้นมะเฟือง เลื่องชื่อ ลือทั่วถิ่น Vitamin C มากมี ดีที่สุด

ธาตุอาหาร มากมาย หลากหลายชุด เยี่ยมยอดสุด มะเฟืองหวาน ผิวพรรณดี

มะเฟืองเปรี้ยว มีพิษเกี่ยว กับโรคไต ห้ามคนไข้ เกี่ยวกับไต กินไม้

อาจเป็นนิ่ว ในไต ร้ายเหลือดี มะเฟืองนี้ มีOxalic หลีกเลียงพลัน

มะเฟืองหวาน ทานเป็นยา ฆ่าพยาธิ กลากเกลื่อนหัด ขจัดไข้ ร้อนในผ่าน

ดับกระหาย ละลายเสมหะ ละลดน้ำตาล ผดผื่นคัน อีสุกอีใส ไซ้ข้อดี

คนสุขภาพดี มีมะเฟือง ประเทืองผิว รักษาผิว บำรุงพรรณ วรรณศรี

สกัดเป็น เครื่องสำอาง สร้างผิวดี เตือนอีกที มีโรคไต ไม่รับประทาน



สถิตยพันธ์ ธรรมสถิตย

ผลมะเฟือง เหลืองเรืองรอง กองเต็มพื้น ยามสุกจัด พบดาษดิน ไม่ตื่นเต้น

ไก่อจิกเขี่ย เรี่ยราดเล่า เข้ายันเย็น ฉนี้เห็น เป็นประจำ ตามบ้านคน

ตามบ้านนอก คอกนา คราอดีต เคยใกล้ชิด บ้านติดกัน มันสุกหล่น

มีมากมาย ไม่สนใจ ใฝ่กมล ผลิตผล หล่นเกลื่อนหนา นำมาใช้

นิกเล่นเล่น ถ้าเป็นเวลา คราปัจจุบัน ทำแปรรูป ผลิตภัณฑ์ กันแพร่หลาย

นำมาหมัก จักเป็นปล้ม คนดื่มไวน์ เมาเดินส่าย ร่ายรำเต้น เช่นนี้แล



ลูกสีเขียว เปรี๊ยะเด็ดฟัน ไม่ผันผอน ให้เด็ดขาม ยามผลอ่อน ห่อนกินแน่
เห็นประจำ ยามนี้ถึง ซึ่งดวงแด โฉมบังอร ก่อนเป็นแม่ แม่..ชอบจริง

สาวพราวพริ้ม จิ้มเกลือกิน ผินหน้าหนี น้ำลายหยด รดปลื้ม นี่เขินยิ่ง
สาวเชื้อเชิญ จำเรณูจิต คิดแอบอิง เรา่รุ่งรัง อยากรังหาย อายโคตรโคตร

นึกขึ้นมา คราอดีต หน้าซีดสุด แทบอยากมุด หลุดลงรู น่าหู่หุด
หนุ่มหน้ามล ต้องทนเหงา ง่าวคักโพด อยู่เป็นโสด โหดมากไหม อีกหลายปี

รุ่งเรืองเรื่อง มะเฟื่องหวาน สำราญลิ้น ถ้าอยากกิน ถวิลหา ครายามนี้
ไม่ยุ่งยาก ลำบากนัก ประจักษ์มี ยอดเยี่ยมยุทธ สุดสุขศรี มีให้ทาน

หนังต่าย้อย เหนียงห้อยหนา หน้าไม่เรียบ ดินกาเพียบ เหยียบพักตรา พาโสภณาลัย
รื่นเริงใจ ได้มะเฟื่อง ประเทืองผิวพรรณ นำอัศจรรย์ ท่านเชื่อไหม หน้าใสว้าง



โกวิท ธีรวิโรจน์



ต้นมะเฟืองเรื่องขจีที่รายบ้าน เย็นเบิกบานให้ร่มเงาเราอาศัย
กิ่งพลี้อ่อนร่อนรายระบายใบ นกกาเกาะเสียงใสไพเราะนวย

ดอกสวยไซ้ไร่ไล่เลาะเกาะกิ่งต้น ลออันท้นขาวม่วงพวงเล็กสวย
ระยับพรางข้างผลลั่นแซมช่วย หลากสีด้วยเขียวล้วนนวลเหลืองงาม

วิตามินซีมีมากที่สุดในผล ไหลหลากท้นน้ำลายหลังหยั่งหิวตาม
ควบคุมน้ำหนักจักบำรุงผิวอร่าม ชโลมลามศิระชะชะรังแค

ออกซาลิกปริมาณสูงผดุงร้าย โรคไตวายอย่าหมายนำลิ้มแล
ทั้งยาลดไขมันต้านฤทธิ์กันจริงแท้ เกิดนิวไตเน่หากกินประจำนาน

มวลกล้วยไม้เถาวัลย์พันกิ่งเกาะ เลื้อยไต่เลาะเกี่ยวเคียงมะเฟืองนั้น
เอมอารมณ์สมสุขได้ทุกวัน ได้รมนั้นพันเปลญวนชวนเอนไกว



กุศล คำเพราะ



ต้นมะเฟืองใช้ใหญ่ชวนให้ปลูก ไว้กินลูกที่ออกตามชอกก้าน
ดกเต็มต้นผลิตผลเร็วไม่ช้านาน แค่สองปีมีลูกทานได้ทั้งปี

ปลูกมะเฟืองกันหนาช่างน่าสน ไม้ยืนต้นปลูกง่ายได้ทุกที่
ดินร่วนซุยไม่มีปุ๋ยก็งามดี ถูกรน้ำท่วมปีห้าสี่ยังไม่ตาย

มะเฟืองนี้มีประโยชน์โทษมีบ้าง กินลูกทางโภชนาคุณค่าหลาย
มีวิตามิน เอ บี ซี ธาตุมากมาย มีเส้นใยได้ไขมันให้พลังงาน

ช่วยเสริมสร้างความแกร่งให้กระดูก ช่วยบรรเทาท้องผูกจิตฟุ้งซ่าน
ช่วยควบคุมปรับระดับของน้ำตาล หลายอาการทานมะเฟืองเป็นเรื่องดี

ถ้าจะลบรอยผ้าเปื้อนให้เลือนหาย หรือขจัดรังแคร้ายให้หน่ายหนี
น้ำมะเฟืองคั้นนั้นใช้ได้ผลดี อีกของที่เลอะเปื้อนก็เลือนไป

นำดอกต้มดื่มเป็นน้ำช่วยผ่อนคลาย รากนั้นใช้รัดมทำยารักษาได้
ทั้งปวดหัวปวดข้อตามร่างกาย อีกต้องรวงต้มก็หายเพราะได้ยา

อันมะเฟืองดั้งเดิมเรื่องสมุนไพร หากเมื่อใดแผลเป็นหนองต้องรักษา
มีผดผื่นกลากเกลื้อนตามกายา นำใบมาบดทาพอกออกฤทธิ์แรง



น้ำมะเฟืองคั้นเป็นยาถ้ำร้อนใน
บรรเทาถอนร้อนมีไข้ตัวร้อนแรง

ดับกระหายดื่มทานได้ไม่แสลง
ผิวพรรณแห้งช่วยได้ใช้น้ำมะเฟือง

ทานมะเฟืองมีเรื่องให้ควรระวัง
อาจแท้งได้ถ้าทานผลมะเฟือง

ในสตรีที่ตั้งครรภ์นั้นเป็นเรื่อง
ที่สีเหลืองทรงแปลกแฉกเป็นพู

เป็นโรคไตไม่ต้องลองต้องเลี่ยงหลีกเลี่ยง
ทานเข้าไปไตวายได้ร้ายน่าดู

กรดออกซาลิกในมะเฟืองเรื่องต้องรู้
ผลมะเฟืองเป็นศัตรูคนโรคไต

ทานมะเฟืองนั้นได้หนาแต่อย่าบ่อย
ทานมะเฟืองเป็นเรื่องดีที่สมุนไพร

แม้อร่อยต้องระวังต้องยังไว้
เข้าไปไยตัดสินใจปลูกมะเฟือง



จตุพร สุวรรณปากแพรก



ไม้ต้นใหญ่ปลูกไว้อยู่ในสวน เดินซื้อชมชื่นรื่นใจฉัน
ต้นมะเฟืองผลดกได้เห็นกัน เก็บไม่ทันร่วงหล่นบนดินทราย

อันมะเฟืองนิยมปลูกทั่วทุกภาค ประโยชน์มากสมุนไพรรักษาหลาย
ผลสีเขียวสุกเหลืองเรืองแพรวพราว ดูคล้ายคล้ายรูปดาวพราวणा

รสชาติผลอมเปรี้ยวเคี้ยวออกเพื่อน จำติดเตือนกินดีมีคุณหนา
วิตามินแร่ธาตุใช้กันมา คล้ายเป็นยาบำรุงกายใช้ได้ดี

ผลมะเฟืองประโยชน์นั้นเห็นกันอยู่ อย่างที่รู้คล้ายเคียดไม่หมองศรี
กล่อมประสาทหลับได้ยามราตรี อีกมากมีสารพันใช้กันมา

อีกด้านหนึ่งมีพิษต้องคิดไว้ หากจะใช้ควรระวังให้กังขา
อาจเป็นนิ่วโรคไตขึ้นได้น่า โรคไขมันอาจพาชีวาวาย

ต้นมะเฟืองใช้ได้อยู่หลายส่วน ทุกอย่างล้วนบำรุงตามมุ่งหมาย
ทั้งรักษาโรคได้หายสบาย สมุนไพรก่อนเก่าเล่าตำนาน

ไม้ต้นนี้มีคุณช่วยหนุนป่า หมั่นดูแลรักษาอย่าเผาผลาญ
หากปลูกไว้เป็นป่าพาสำราญ แม้ต้องการเก็บใช้ได้อย่างดี



อัญชลี ณ เชียงใหม่



ผลมะเฟืองเลื่องลือชื่อ Star fruit ฝรั่งพูดชื่อนี้มาเพราะว่าเหมือน
ดาวห้าแฉกเมื่อตัดขวางยามมีดเยือน เอามาเฉือนดูจะรู้ว่าคล้ายดาว

มะเฟืองมีทั้งรสเปรี้ยวและรสหวาน แต่ควรทานแค่หวานนะสาวสาว
รสเปรี้ยวมีพิษกับไตได้ทุกราว เป็นนิ่วในไตจะร้ายไปทั้งทรวง

มะเฟืองสุกกินดีมีรสหลาย ซี บีไฟฟ์ บีไนน์ ไขมันหลวง
ฟอสฟอรัส สังกะสี ไม่มีหลวง โปรแตสเซียมควงคาร์โบไฮเดรตมี

ประโยชน์ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้ผิวนเพราะกล่อมประสาทนี้
ดับกระหาย ถอนพิษไข้ ขับเสมหะดี ลองคั้นน้ำดูลักษณะที่ขจัดรังแค

มีประโยชน์ก็มีโทษได้นะจ๊ะ ตัวมันนะมีกรดออกซาลิกแหง
จับตัวกับแคลเซียมเป็นผลึกในไตแน่ อดตันแยะในเนื้อไตและท่อไต

ฉะนั้นผู้เป็นโรคไตให้หลีกเลี่ยง อย่าไปเสี่ยงทานมันให้ห้วนไหว
เพราะอาจเกิดไตวายทุกรายไป แต่มะเฟืองหวานทานได้นานนานที่



อานนท์ สรวีสูตร