



กระท้อน (สมุนไพรร ลำดับ ๑๐)

ผู้ประพันธ์ : เด ยู ๒๗

กระท้อน

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพรง

กระท้อนที่ เห็นนั้น รู้กันไหม
ทำเป็นยา สมุนไพรร ให้อริกา
เป็นผล ไม้ รสชาติดี มีราคา
มีคุณค่า ทางอาหาร ทั้งหวานเค็ม

(๑) ต้น ใบ ดอก ผล

กระท้อนเป็น ไม้ยืนต้น ๑๕-๒๐ เมตร
ลำต้นเมื่อย ๑๕-๒๐ เมตร ๑๕-๒๐ เมตร
อายุยืน ลำต้นปี ที่ยืนยาว
เปลือกอ่อน มีสีเทา เนื้อทำยา

มีใบเป็น ใบประกอบที่ มีใบย่อย
แต่ก็น้อย พองาม ตามใบหยา
เรียงสลับ อยู่บนกิ่ง ยิงงามตา
ลักษณะ เป็นรูปไข่ หรือใบรี

กว้างหกกว่า ไม่เกิน ๖ นิ้ว
ยี่สิบเป็น ความยาว ราวแค่นี้
เมื่อแก่จัด ใบนั้น กลายทันที
สีเขียวซี จะเปลี่ยนสี มีส้มแดง

ดอกนั้นดอก เป็นช่อ ละออยิ่ง
อยู่ปลายกิ่ง หรือ ใต้วง ไกวรับแสง
ดอกย่อยสี เหลืองนวล ขนแมลง
มารุมแย่ง เกะเกสรี ตอนแบ่งบาน

ผลมีทรง กลมแบน แลเห็นรัก
เห็นประจักษ์ เล็กใหญ่ ได้ทั้งนั้น
ขนาดเล็ก จะทำเห็น เห็นเกลื่อนกัน
ผลใหญ่นั้น ๖ นิ้วทำเห็น เห็นทั่วไป

ผลอ่อน เปลือกเกลี้ยงดี แต่มิขม
ถ้ากรีดผล มีน้ำยาง เป็นทางไหล
เมื่อผลแก่ ยางจะค่อย น้อยลงไป
จะพันธุ์ไหน ก็เป็น เช่นหมื่นกัน

พลกระท่อน เมื่อก่จะแลเห็น
ผิดจะเป็น รอยย่น ปนหยาบกร้าน
สีก็เปลี่ยน จากเหลืองอม สีส้มนั้น
เป็นสี น้ำตาลอ่อน อบอุ่นดี

ภายในผล มีเมล็ดงาม สวมถึงห้า
มีเปลือกหนา เหนียวหุ้ม คลุมเม็ดนี้
มีปุยขาว ห่อหุ้ม คลุมอีกที
เม็ดใหญ่รี ปลายแหลม แฉกเง็ก

(๒) ถิ่นกำเนิดและชื่อท้องถิ่น

เชื่อกันว่า กระท่อนนี้ มีถิ่นเกิด
เริ่มกำเนิด ในอินโดจีน ถิ่นไกลโพ้น
ไทยนำมา ปลูกทุกภาค มากเจริญ
เรียกกันเพี้ยน ชื่อนี้ ต่างกันไป

ทางใต้มี สะตู่ สะตอ ใ้มากชื่อ
ลูกกระท่อ หรือ ชื่อเตียน เรียกขานไว้
ถ้ามะดิน มะต๋อง ของเหนือ ใจ
คงเดาได้ บักต๋อง ชื่อของอีสาน

(๓) สายพันธุ์

กระท่อนที่ มีปลูก ในทุกภาค
มีหลายหลาก แต่พันธุ์ที่ นิยมนั้น
เป็นกระท่อน พันธุ์ที่ มีรสหวาน
กับสายพันธุ์ พื้นเมืองที่ มีรสเปรี้ยว

กระท่อนห่อ พันธุ์นิยม สมเด็จพระ
นั้นก็คือ อินทราชิต สนิทเต็ย
อีกฝ่าย ๕๕๖ นำลิ้มเต็ย
หวานที่เต็ย ทับทิม และนิ่มนวล

พันธุ์สีแดง ก็ใช้ทั้ง ยัง ไม่หมด
อีกเทพรส และพันธุ์ของดี
รูปทรงนั้น กลมแบน แดงเข้าย่น
ทุกเมล็ดดี มีประโยชน์ หวานชุ่มใจ

(๔) ประโยชน์และสรรพคุณ

กระท่อนเป็น ผลไม้ ให้ประโยชน์
กินผลสด ทำอาหาร ทานก็ได้
สรรพคุณ ทางยาหน่อ ก็มากมาย
เป็นสมุนไพร ช่วยรักษา แก้อาการ



กระเทียมทำ อาหารได้ หลากเมนู
 รสเลิศหรู ยวนเย้า ทั้งคาจกวน
 แกงฮังเล แกงคั่ว นักรับประทาน
 เมล่อนบ้าน ตำกระเทียม กระฉ่อนไกล

เมนูหวาน กล้วยปลั๊ว รสหวานลิ้ม
 กระเทียมแช่ต้ม กล้วยแก้ว แฉ่ฉ่ำไฉน
 กระเทียมดอง รสชาติ จ้าบบาดใจ
 กระเทียมทรงเครื่อง ก็ได้ ไข่ละไม่มี

ขนมปัง แยมกระเทียม กินตอนเช้า
 กระเทียมกวน ยวนเย้า เจ้าเยลลี่
 กระเทียมสุก ทานสด รสหวานดี
 จะให้ดี ทบกระเทียม ก้อนละทาน

ลำต้นขิง กระเทียม ดอนแก่จัด
 ทั้งสามารถ ทำเครื่องใช้ ภายในบ้าน
 ทำเป็นแผ่น ก็จะได้ ไม้กระดาน
 ทำเครื่องเรือน ได้เช่นกัน งานฝีมือ

(๕) สรรพคุณ

สรรพคุณ ด้านยา สมุนไพร
เอาใบสด ไป ต้มน้ำ ทำทุกมื้อ
อาบให้ทั่ว ร่างกาย ผล ได้คือ
ขับเหงื่อหรือ แก้ไข้ คลายอาการ

เปลือกลำต้น เป็นยา รักษาเกลื้อน
บิดหายเกลื้อน เป็นกลากฝีกลากกร้าน
โรคท้องเสีย ท้องผูก ก็ถูกกัน
ผดผื่นคัน มลายแน่ แค่ต้มกิน

รากกระท้อน ใบราชนก เป็นยาธาตุ
ขับพยาธิ แก้บิด ได้ คลายหมดสิ้น
แก้ท้องเสีย ช่วยขับลม ต้มรากกิน
อาจมีกลิ่น รสขม ฝาดระคาย

ผลกระท้อน เป็นยา ฝาดสมาน
หลายส่วนทาน มีฤทธิ์ ถอนพิษ ไข้
เมื่อยล้าก็ดี เป็นยาฆ่าแมลงตาย
แก้ท้องเสีย ก็ได้ ใช้ทารกึ่งก็ดี

กระท่อนเป็น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว
เหมาะสำหรับกับคนเกิด เชื้อจรัศ
เดือนสิงหา กันยา ตุลาคม ว่าเป็นขั้ว
อยู่ในธาตุ น้ำเย็น เป็นธาตุดี

นอกจากนั้น สรรพคุณ หนุ่ยรักษา
งานวิจัย ได้พบว่า กระท่อนนี้
ลดคอเลสเตอรอล (LDL) ที่ไม่ดี
เพกติน (HDL) ช่วยจับ ขับไล่ไป

ยังป้องกัน บรรเทา โรคเบาหวาน
โรคหลอดเลือด ทานช่วยได้
น้ำหนักเกิน หากกลุ่ม คุณง่ายตาย
ทานเส้นใย เข้าไป ไขมันได้นาน

ช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง เชื้อจรัศนะ
สารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยต้าน
หลายตัวช่วย เสริมระบบ ภูมิคุ้มกัน
ช่วยป้องกัน บ่อยเสียเสีย เสียโรคภัย

มีคอลลาเจน ขันดี วิตามินซีสูง
ช่วยบำรุง ผิวไม่หมอง ดูอ่อนใส
ทั้งเต่งตึง ดูไม่แก่ แลอ่อนวัย
สมุนไพร ธรรมชาติ สะอาดครั้น



(๖) ข้อควรระวัง

กระเทียมเป็น ผลไม้ที่ บ่งชี้ชัด
มีแร่ธาตุ โพแทสเซียม เยี่ยมสูงนั้น
ผู้ป่วยเป็น โรคไต ไม่ควรทาน
เสี่ยงอาหาร กระเทียม ดอนทุกคน

อีกยังเปี่ยม ไชเดียมไฮโดรซัลไฟด์
อันตราย ของสารนี้ มีมากนั้น
ไปทำลาย วิตามินบี มีทุกคน
จะมีผล ต่อร่างกาย หลากอาการ

บริโภคสาร ฟาฆาอ เข้าไปก็
อาจอักเสบ ปากคอ กระเพาะอาหาร
อาจหายใจ ไม่สะดวก บกอาการ
อาจความดัน โลหิตต่ำ ทำอันตราย



อาจปวดท้อง แผลหน้าอก วิตกกังวล
อาจท้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียนได้
อาจอาการ ปวดหัว ตามัวโดย
ในบางราย ที่แพ้มาก อาจรุนแรง

เป็นลมพิษ หายใจขัด ช็อคชั๊กได้
อาจขับถ่าย เป็นเลือด ใจเหือดแห้ง
หมดสติ เกิดไตวาย ไร้เรี่ยวแรง
พิษลำแดง สุดท้าย อาจตายไป

กินกระท้อน คุ้มได้ พยายามอย่า
หากกินมาก อาจมีโทษ โปรดจำไว้
กระท้อนมี สรรพคุณ เป็นสมุนไพร
สามารถ ใช้เป็นยา รักษาอาการ

กระท้อน

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ุ ธรรมสกิตย

ต้นกระท้อน Santol Red sentol
Yellow sentol Sentul หรือตะท่อน
ตะตู ตะโต มะตั้น และเตียนล่อน
ที่อุดร เวียงมะต๋อง ดองกินดี

ชื่อละติน Sandoricum koetjape
Family วงศ์กระท้อน Melaceae
มาเลเซีย อินโดนีเซีย อินเดียนีมี
ฟิลิปปินส์ ไทย มอริเชียสเบียดฟ้า

ต้นสูงใหญ่ วัดได้ 30 เมตร
เปลือกสีแก่จัด สีเทา เกลี้ยงนวล
ใบย่อยรี แกมรูปไข่ งามใบหยา
งามใบแก่ แปรมา สีแดงส้ม

ความกว้างใบ 15 เซนติเมตร ยาว 20 เซนติเมตร
กลีบดอกเห็น สีเหลืองนวล ขนลุกตาม
ดอกเป็นช่อ ตามซอกใบ ปลายช่อ
ผลทรงกลม มีขนล่อน ล่อนห่อนกระไร

ผลอันมี ดีเยี่ยม ยางดีขาว
ผลใหญ่ราว 15 เซนติ เห็นเหลี่ยมใน
ในผลมี 4-5 เมล็ด อยู่ภายใน
บุบขาวใส หุ้มไว้ ใบเข้ยอน

พันธุ์กระท้อน ห่อไว้ ให้รักษา
มีสายพันธุ์ ชื่อ น้ำตอง
อินทรีชิต หักทิม พันธุ์ใหม่
สีแดงเข้มทอง ผลงบนอน ล้วนรสดี

กระท้อนพื้นเมือง เรืองนาม น้ำความเปรี้ยว
งามขบเคี้ยว เติบโต พันธุ์เปรี้ยวดี
นิยมทำ กระท้อนดอง ดองส้มดี
กระท้อนทรงเครื่อง เมล็ดองดี ขี้ขาวขิม

โพเตสเซียม ผลกระท้อน ค่อนข้างมาก
เจ็บป่วยจาก ต่อมไต ไม่ควรดื่ม
ไฮเดียมไฮโดร ช็อค ไฟท์ ลักไลทิม
ไม่ควรขิม มากเกิน เมินใช้ไต

ผลประโยชน์ กระท้อน กระตุ้นหัวใจ
เอาเข้าครัวปรุงอาหาร หวานคาได้
ทำแกงคั่ว แกงฮังเล เทครัดไทย
แกงเผ็ดไทย ให้รสชาติ ประภาศนาม

กระท่อนทรงเครี๋อง กระท่อนดอง ผัดกระท่อน
เยล็ดี้กระท่อน แยมมะต๋อง อย่่มองจ๋าม
น้ำสะท่อน กระท่อนแะอิม ลิมคว่ำขม
กระท่อนลอยแก้ง แวดงาม สุตห้ามใจ

ต้นกระท่อน ไม้กระดาน งานสร้างบ้าน
เพอร์นิเจอร์ ไร่ชนวน งานน้อยใหญ่
ผลกระท่อน ทานสด รดได้ใจ
ผลไม้ เมื่องไทย ให้อร่อย

คนเกิดเตี๋อง สึงหา กันยาตุลา
ตามตำรา คนธาตุน้ำ อร่ามศรี
ผลกระท่อน ป้อนรสเย็น เป็นสุขดี
ตำรับนี้ น้ำดอง จักต๋องใจ

ลิมดองได้ ไม่มาก จักเป็นพิษ
ทานเพียงนิด พิษน้อย อร่อยได้
หากกินมาก ปากอ้กเสบ เจ็บภายใน
อวยระ ต่อมไต ไข้รุกราน

เกิดอาการ อาเจียน ปวดเสี๋ยรเวียหนัก
ปวดท้องเบา ลำไส้ กระเพาะอาหาร
แน่นหน้าอก ท้องเสี๋ย อ่อนเพลียพลัน
รับประทาน มากไป ไข้ราวี



สรรพคุณ ยาเย็น เป็นยาธาตุ
เป็นยาฟัด เสมาน ฝักรันตรี
ใบสดตำม รมคนไข่ คลายได้ดี
เหงื่อไหลปรี คลีคลาย ไข่คลายไป

กินแก้บิด ท้องเสีย เกสียลมพิษ
กระทอนมีฤทธิ์ ฆ่าแมลง แผลพิษร้าย
โรคผิวหนัง กกลากเกสีย ลื่นลางไป
มะเร็งร้าย มลาย ใช้ถักรกระทอน

สมุนไพร ใช้ถูกัดอง สมองคุณ
สรรพคุณ หนองน้ำ ตามคำสอน
แพทย์แผนไทย ฉายศรี ความดีขจร
ตำรับยา พ้าอมร กระฉ่อนไกล

