



พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา (เหมืองแม่เมาะ)  
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

Mae Moh Mine Museum

# บทความ : เพลง พิพิธภัณฑสถานถ่านหินลิกไนต์ศึกษา เหมืองแม่เมาะ

## วันที่ 2 กันยายน 2565

### “มะมื่น ของดีจากป่าบ้านเฮา”

กราบสวัสดีทุกๆท่านทุกคนจ้า แอดมิน(อรุ้มเจ๊าะ)ประจำเพจมารายงานตัวทุกวันศุกร์เช่นเคย จากข้อความข้างต้นแอดมิน(อรุ้มเจ๊าะ)เชื่อเลยว่าประชากรทางภาคเหนือรู้จักสิ่งๆนี้ “มะมื่น” มะมื่น หรือ กระจับ ของดีจากป่า ถือได้ว่าเป็นไม้ท้องถิ่นที่ไม่ควรมองข้ามเลยทีเดียว วันนี้แอดมิน(อรุ้มเจ๊าะ) จะพาเพื่อนๆแฟนเพจมารู้จัก “มะมื่น” ปะไปกันเลยยยยย

มะมื่น หรือ กระจับ ชื่อสามัญ Barking deer's mango, Wild almond  
กระจับ ชื่อวิทยาศาสตร์ Irvingia malayana Oliv. ex A.W.Benn. จัดอยู่ในวงศ์กระจับ (IRVINGIACEAE)  
สมุนไพรกระจับ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะลื่น หมักลื่น (สุโขทัย, นครราชสีมา), ชะอ้ง (ตราด), หลักกาย (ส่วน-สุรินทร์), มื่น มะมื่น (ภาคเหนือ), บก หมากบก หมากกระจับ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), กระจับ กระจับก จะบถ กระจับ (ภาคกลาง), จำมา (เขมร), ไม้มื่น (ขมุ), เปรี๊ยะดองเตี้ย (เมียน), สือมั่วลือ(ม้ง) เป็นต้น

ลักษณะของต้นมะมื่น หรือกระจับ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เป็นไม้ผลัดใบ ทรงเรือนยอดเป็นพุ่มแน่นทึบ มีความสูงของต้นประมาณ 10-30 เมตร ลำต้นเปลา เปลือกต้นมีสีเทาอ่อนปนสีน้ำตาลค่อนข้างเรียบ โคนต้นมักขึ้นเป็นพูพอน เจริญเติบโตได้ดีในสภาพดินทุกชนิด ในที่กลางแจ้ง ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ ตามป่าดิบแล้ง ป่าชายหาด ป่าเบญจพรรณ ป่าหุบเขา และป่าแดง และยังคงเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดร้อยเอ็ดด้วย

ใบมะมื่น หรือกระจับ มีใบเป็นใบเดี่ยวติดเรียงสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปรีแกมรูปขอบขนานจนถึงรูปใบหอก ใบกว้างประมาณ 2-9 เซนติเมตรและยาวประมาณ 8-20 เซนติเมตร เนื้อใบหนาเกลี้ยงทั้งสองด้าน ขอบใบเรียบ โคนใบมนแหลมหรือเว้าเล็กน้อย สอบเรียวไปทางปลายใบ ปลายใบแหลมทู่ ขอบใบเรียบ มีเส้นแขนงใบประมาณ 8-14 คู่ และมักมีเส้นแขนงปลอมแซมระหว่างกลาง เส้นใบย่อยเป็นแบบขั้นบันได เห็นได้ชัดจากด้านท้องใบ เมื่อใบแห้งจะเห็นเส้นร่างแหชัดทั้งสองด้าน ปลายใบเป็นติ่งมน มีหูใบ หูใบมีลักษณะพิเศษคือ มีฐานหุ้มยอด เรียวแหลม โคนเล็กน้อลักษณะเป็นรูปดาบ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร

ดอกมะมื่น หรือดอกกระจับ ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีสีเขียวอมเขียวอ่อน มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้อยู่ 10 อัน และจะออกดอกในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม  
ผลกระจับ หรือ ลูกกระจับ ลักษณะของผลเป็นรูปกลมรี หรือค่อนข้างเป็นรูปไข่ ลักษณะแบนเล็กน้อย คล้ายกับผลมะม่วงขนาดเล็ก โดยผลอ่อนจะมีสีเขียว แต่เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดและมีเนื้อหุ้มเมล็ดและ ๆ เหมือนมะม่วงในผลกระจับมีเมล็ด

เมล็ดกระจับ หรือ เม็ดกระจับ เมล็ดโตเป็นรูปไข่ เป็นเมล็ดเดี่ยว มีเปลือกแข็ง เนื้อในเมล็ดมีสีขาวอัดแน่นอยู่ (ลักษณะเป็นเนื้อแข็ง) และมีน้ำมัน มักติดผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน

- สรรพคุณของมะมื่น หรือกระจับ
- น้ำมันเมล็ดกระจับช่วยบำรุงสมอง (น้ำมันจากเมล็ด)
- เนื้อไม้ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เนื้อไม้)
- ช่วยบำรุงหัวใจ (น้ำมันจากเมล็ด)
- ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (น้ำมันจากเมล็ด)
- ช่วยบรรเทาอาการหอบหืด (น้ำมันจากเมล็ด)
- ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (เมล็ด)
- ลูกกระจับใช้เป็นยาระบาย ด้วยการนำผลกระจับอ่อนประมาณ 1 กำมือ นำมาผสมกับพริกเกลือ แล้วรับประทานสัปดาห์ละครั้ง (หากใช้เยอะมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย) (ผล)
- ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง (เนื้อในเมล็ด) ช่วยขับพยาธิในเด็ก (เนื้อไม้) สามารถใช้ได้ทั้งคนและสัตว์ หากเป็นคนให้ใช้ผลกระจับไม่แก่หรืออ่อนมากเกินไปประมาณ 3 ลูก คำผสมกับน้ำข้าวข้าว 1 ถ้วยตากขนาดกลาง แล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่มกินก่อนนอนวันละครั้ง ติดต่อกัน 3 วัน ส่วนถ้านเป็นสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขที่เป็นขี้เรื้อน ก็ให้ใช้สูตรเดียวกับคน แต่ให้เพิ่มปริมาณของผลกระจับเป็นเท่าตัว ใช้กินไม่เกินสามวันหายขาด (ผล)
- ช่วยบำรุงไต (เนื้อในเมล็ด)
- ช่วยแก้อาการคันตามผิวหนัง (ใบ)
- เนื้อในเมล็ดมีรสร้อน ช่วยบำรุงเส้นเอ็น แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อกระดูก แก้ข้อขัดได้ (เนื้อในเมล็ด)
- ประโยชน์ของกระจับ
- ต้นมะมื่น หรือกระจับมีประโยชน์ในด้านภูมิสถาปัตยกรรม สำหรับใช้ปลูกเป็นกลุ่มในพื้นที่โล่ง ๆ ตามสวนสาธารณะต่าง ๆ สวนรุกขชาติ หรือในสวนสัตว์บึง ใ้เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าได้
- ไม้มะมื่น หรือกระจับเป็นไม้เนื้อแข็งและหนัก มีเสี้ยนตรงแข็งมาก ไม่แตกแยกเมื่อแห้ง เลื่อยผ่าตัดแต่งได้ง่าย สามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องมือกลกรรมต่าง ๆ เช่น ครก สาก เครื่องสีข้าว รวมถึงสิ่งปลูกสร้างที่อยู่ร่วม และยังนำมาทำเป็นพื้น หรือถ่านที่ให้ความร้อนสูงได้ เป็นต้น
- เนื้อในเมล็ดมีรสหวานมัน นิยมนำมาทำรับประทานเป็นของว่าง มีรสคล้ายกับถั่วลิสง หรือที่เรียกว่า “มะมื่นคั่ว หรือ กระจับคั่ว”



พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา (เหมืองแม่เมาะ)  
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

Mae Moh Mine Museum

# บทความ : เพลง พิพิธภัณฑสถานถ่านหินลิกไนต์ศึกษา เหมืองแม่เมาะ

## วันที่ 2 กันยายน 2565

มีการใช้น้ำมันจากเมล็ดกระบะกรับประทาน  
เนื้อในเมล็ดเป็นแหล่งอุดมของแคลเซียมและเหล็กชั้นดี จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี  
ใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักหรือรับประทานกับลาบ (มัง)  
นอกจากจะเป็นอาหารคนแล้ว ผลสุกของกระบะกรับที่ร่วงหล่นลงมา ยังสามารถนำไปใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงสัตว์ของวัว ควาย  
รวมไปถึงสัตว์เคี้ยวเอื้องอื่น ๆ  
ผลสุกของกระบะกรับ สัตว์ป่าจำพวกเก้ง กวาง และนกชอบกินเป็นอาหารมาก โดยสัตว์เหล่านี้จะช่วยพามาเมล็ดไปงอกในที่ไกล ๆ จึง  
เป็นการช่วยขยายพันธุ์ต้นกระบะกรับได้เป็นอย่างดี  
น้ำมันจากเนื้อในเมล็ดสามารถนำมาใช้ปั่นสบู่และเทียนไขได้  
ผลกระบะกรับเป็นแหล่งเลี้ยงจุลินทรีย์ชั้นดี พืชชนิดไหนที่อยู่ใกล้ต้นกระบะกรับก็เหมือนกับได้ปุ๋ยชั้นดีไปด้วย  
เนื้อในใบกระบะกรับมีความทนทานต่อการเกิดปฏิกิริยาทางเคมีได้ดี ในทางอุตสาหกรรมจึงมีศักยภาพในการนำมาพัฒนาเป็นอาหารที่  
ช่วยเพิ่มคุณค่าได้  
เนื้อในผลกระบะกรับ นอกจากจะนำมาเคี้ยวกินเล่นแล้ว ยังสามารถนำมาใช้พัฒนาเป็นเครื่องสำอางและยาเหน็บทวารได้อีกด้วย  
เนื้อในเมล็ดกระบะกรับ ต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย ไขมัน 66.78%, โปรตีน 3.40%, คาร์โบไฮเดรต 9.07%, ความชื้น 2.08%, ธาตุ  
แคลเซียม 103.30 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 61.43 มิลลิกรัม  
น้ำมันเมล็ดกระบะกรับ ประกอบไปด้วย กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งได้แก่ กรดปาล์มิก 4.52%, กรดลอริก 40.11%, ไมริสติก 50.12%,  
และกรดสเตียริก 0.55% ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก 1.46%, กรดโอเลอิก 3.12% และกรดปาล์มมิโตเลอิก  
0.12%  
พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา(เหมืองแม่เมาะ) เข้าร่วม โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารีสนองพระราชดำริโดยการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กฟผ.เหมืองแม่เมาะ  
(อพ.สธ.-กฟผ.) เพื่ออนุรักษ์พันธุ์พืชและยังมีเมล็ดพันธุ์หลากหลายชนิดไว้สำหรับนักท่องเที่ยง และเพื่อน ๆ ที่ทำงานที่เข้าเยี่ยมชม  
ชมพิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา(เหมืองแม่เมาะ)อีกด้วยนะจ้ะ ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์ในโครงการ อพ.สธ. ทั้งนี้เลยจ้า  
รับเมล็ดพันธุ์แล้วสามารถสแกนQR หน้าของเมล็ดพันธุ์เพื่อติดตามเพจพิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา(เหมืองแม่เมาะ)ฯ  
กดไลค์ กดแชร์ ตั้งปณิสาธารณะและแท็กเรา #พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษา(เหมืองแม่เมาะ)ฯ เพื่อร่วมลุ้นเล่น  
กิจกรรมและของรางวัลมากมาย  
สามารถอัปเดตการเจริญเติบโตจากการรับเมล็ดพันธุ์ (อพ.สธ.) ได้นะจ้ะ โดยส่งผลงานแล้วแท็กเราแอดมิน(อรุณเจ้า) ได้  
เลย มาเป็นครอบครัวเดียวกันน้ำ..... ทุ๊กกุกกโคนนน.....

สำหรับวันนี้ต้องขอตัวไปปลูกป่าเพิ่มพื้นที่สีเขียวก่อนแล้วพบกันใหม่ในEP.หน้า ชา วิ ตัด ....สวัสดีจ้า  
#SAVE\_THE\_EARTH  
ข้อมูลจาก : สวนน้ำพระทัยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
<https://medthai.com/%e0%b8%81%e0%b8%a3%e0%b8%b0%e0%b8%9a.../>  
[https://www.matichonweekly.com/column/article\\_268085](https://www.matichonweekly.com/column/article_268085)  
เอกสารอ้างอิง  
สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ. [ออนไลน์].  
เข้าถึงได้จาก: [www.rspg.or.th](http://www.rspg.or.th). [8 ต.ค. 2013].  
ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์. อ้างอิงใน: หนังสือพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้า  
สิริกิติ์ เล่ม 3, ไม้ต้นในสวน Tree in the Garden2. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: [www.qsbg.org](http://www.qsbg.org). [8 ต.ค. 2013].  
คณะทรัพยากรธรรมชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร. อ้างอิงใน: การสกัดน้ำมันจาก  
เมล็ดกระบะกรับ, (พิเชษฐ เทพารุง). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: [natres.skc.rmuti.ac.th](http://natres.skc.rmuti.ac.th). [8 ต.ค. 2013].  
หนังสือสารานุกรมสมุนไพร : รามหลักเภสัชกรรมไทย. วุฒิ วุฒิธรรมเวช.  
หนังสือพืชสมุนไพรในสวนป่าสมุนไพรเขาหินซ้อน ฉบับสมบูรณ์. พงษ์ศักดิ์ พลเสนา.  
งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. “ประโยชน์จากมะปิ่น เพื่อเป็นสารช่วย  
ทางยา อาหาร และเครื่องสำอาง”. (ภกญ.รศ.ดร.พณิ ศิริสะอาด คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).  
[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: [www.prcmu.cmu.ac.th](http://www.prcmu.cmu.ac.th). [8 ต.ค. 2013].  
กลุ่มงานความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้ กรมป่าไม้. “เมล็ดกระบะกรับ ขนมอบเลี้ยงในป่าใหญ่”. [ออนไลน์].  
เข้าถึงได้จาก: [fbd.forest.go.th](http://fbd.forest.go.th). [8 ต.ค. 2013].  
เกษตรพอเพียงดอทคอม. “สมุนไพรวันละต้น หมากบก”. (newfarmer\_53). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:  
[www.kasetporpeang.com](http://www.kasetporpeang.com). [8 ต.ค. 2013].  
สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนคอดะเค็ดวิทาคม. “ต้นไม้ประจำโรงเรียน”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:  
[www.doisaket.ac.th](http://www.doisaket.ac.th). [8 ต.ค. 2013].

