

### ๓๓. ต้นกระถิน



ชื่อพื้นเมือง : กระถิน กระถินไทย กระถินบ้าน (ภาคกลาง), กะเส็ดโคก กะเส็ดบก (ราชบุรี), ตอเบา สะตอเทศ สะตอเบา (ภาคใต้), ผักก้านดิน (เชียงใหม่), ผักหนองบก (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Leucaena leucocephala* (Lamk.) de Wit

ชื่อวงศ์ : LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE

ชื่อสามัญ : White Popinac, Lead Tree

ลักษณะ : ไม้พุ่มถึงไม้ต้นขนาดเล็ก ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น เรียงสลับ ดอกช่อแบบช่อกระจุกแน่น ออกตามง่ามใบ 1-3 ช่อ ฝักแบน ปลายแหลม โคนสอบ ฝักแก่แตกตามยาวมีเมล็ด 15-30 เมล็ด สีนํ้าตาลเป็นมัน รูปไข่แบนกว้าง

#### สรรพคุณและประโยชน์

๑. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ (ราก, เมล็ดแก่)
๒. กระถินมีฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูก (ยอดอ่อน, ฝักอ่อน, เมล็ด)
๓. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ยอดอ่อน)
๔. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ยอดอ่อน)
๕. กระถินอุดมไปด้วยวิตามินเอ จึงช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้ (ยอดอ่อน)
๖. ช่วยบำรุงหัวใจ (ฝักอ่อน, ยอดอ่อน)
๗. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ (เมล็ดแก่)
๘. ยอดอ่อนกระถิน ฝักอ่อน และเมล็ดใช้รับประทานเป็นผักได้ โดยยอดใบจะใช้รับประทานร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ หรือยำหอยนางรม ส่วนเมล็ดอ่อนชาวอีสานใช้ผสมในส้มตำมะละกอหรือรับประทานกับส้มตำ ส่วนชาวใต้ใช้เมล็ดอ่อนและใบอ่อนรับประทานร่วมกับหอยนางรม
๙. ใบ ยอด ฝัก และเมล็ดอ่อนสามารถนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ เช่น วัว ควาย ไก่ แพะ แกะ ฯลฯ
๑๐. ใบกระถินอุดมไปด้วยธาตุไนโตรเจนและเกลือโพแทสเซียม สามารถนำมาใช้ทำปุ๋ยหมักได้
๑๑. เมล็ดสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องประดับได้หลายชนิด เช่น เข็มกลัด สายสร้อย เข็มขัด ฯลฯ



## ต้นกระถิน

"หอมเอยหอมดอกกระถิน"  
ดอกกระถินบานอิมอยู่ริมรั้ว  
ส่งกลิ่นยั่วภูผิ่งคลึงเกสร  
หอมรวรินลอยลมเรียกภมร  
ให้มาชวนไซชมพูสมพันธุ์  
อาหารปากมากคุณเคยคั้นรส  
ยอดอ่อนสดจิ้มน้ำพริกอร่อยนั้  
เมล็ดอ่อนใส่ข้าวย่ำล้ารสครัน  
แก้มแกงอันเผ็ดน้อยอร่อยดี  
แร่ธาตุเหล็กมากมายในกระถิน  
เก็บยอดกินต้มกลั่นดอกบอกร้องพี  
ว่ากระถินไร่โทษประโยชน์มี  
ปลูกตามที่ริมรั้วอย่ากลัวรก

