

๓๒. ต้นมะม่วง



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera indica* (L.)

ชื่อวงศ์ ANACARDIACEAE

ชื่อสามัญ Mango

ชื่อพื้นเมืองอื่นๆ มะม่วง

ถิ่นกำเนิด อินเดีย พม่า

การกระจายในประเทศไทย เชียงใหม่ ฉะเชิงเทรา ฯลฯ

ในประเทศอื่นๆ จีน อียิปต์

นิเวศวิทยา ร้อนชื้น

เวลาออกดอก ช่วงเดือนธันวาคม ถึง เดือนกุมภาพันธ์

เวลาติดผล ช่วงฤดูร้อน

การขยายพันธุ์ ทาบกิ่ง , ติดตา , ตอนกิ่ง

สรรพคุณของมะม่วง

๑. รับประทานมะม่วงก็ช่วยทำให้สดชื่นมีชีวิตชีวาได้เหมือนกัน
๒. มะม่วงมีวิตามินซีสูง จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี
๓. มะม่วงมีวิตามินเอ วิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
๔. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เพราะอุดมไปด้วยวิตามินเอและเบตาแคโรทีน
๕. เป็นผลไม้ที่มีส่วนช่วยบำรุงร่างกาย
๖. ช่วยทำให้ผ่อนคลายและหลับสบายยิ่งขึ้น
๗. ช่วยทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ปรับสมดุลภายใน
๘. ผลมะม่วงดิบมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
๙. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ

ประโยชน์ของมะม่วง

ประโยชน์ของมะม่วงที่เราเห็นเป็นประจำก็คงจะไม่พ้นการนำมารับประทานเป็นผลไม้สดทั้งดิบและสุก หรือมีการไปทำเป็นอาหารว่างต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น มะม่วงกวน มะม่วงแก้ว มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงน้ำปลาหวาน ข้าวเหนียวมะม่วง พายมะม่วง และนำไปใช้ประกอบอาหาร เช่น ใส่น้ำพริก ยำ ส้มตำ



กลางมีนาฯ มะม่วง ทุกปวงพันธุ์
ระยานย่อย ห้อยยวง เป็นพวงงาม
มะม่วงสด รสเลิศ หอมฉัดฉันท
ชนนิยม ชมชื่น ตื่นติดตาย
หากแม่เพียง ผิวสวย รวยสันสี
มะม่วงคง หลงไร้ ใครต้องการ
หากแม่เพียง ผิวทราวม ไม่งามสี
ย่อมเป็นที่ นิยม ชมทั่วไป
เปรียบเสมือน คนสวย รวยความดี
หากรูปสวย ใจทราวม สิ้นสำคัญ
แม้รูปชั่ว ตัวดำ ไม่งามสวย
จริยวัตร ปราดเปรี๊อง การย์เรื่องรอง
ทานผลไม้ ได้คิด พินิจเกิด
สุภาพิต นิดหน้อย คอยย้าเตือน

ทยอยกัน ผันผล เต็มต้นหลาม
ลมพัดพล้าม ระบายโยก โบกสบาย
พร้อมผิวพรรณ สันสี ที่ฉัดฉาย
ต่างหลงหลาย ใฝ่หา รสตระการ
ไร้รสดี มีหอม กล่อมมัน-หวาน
สูญสิ้นพันธุ์ รานทิ้ง ไม่กริ่งใจ
รสหวานดี หอมหวาน ชวนหลงไหล
ต่างปลุกไว้ ขยายแพร่ แลหลากหลายพันธุ์
ย่อมเป็นที่ หมายถึง จ้องเสพสันดี
ชี้เกี่ยจพาล รันไพร่ ใครใคร่ครอง
แต่รู้มรวย ด้วยความดี ไม่มีสอง
คนหมายปอง ครองรู้ เป็นคู่เรือน
ธรรมประเสริฐ เลิศคติ มั่งมีเหมือน
อย่าลืมเตือน เปือนดี ศีลธรรมเอย ฯ

