

๓๔. ต้นเม็ก



ชื่อสมุนไพร	เม็ก
ชื่ออื่นๆ	ไคร้เม็ด (เชียงใหม่ ภาคกลาง) เม็ก (ตะวันออก ตะวันออกเฉียงเหนือ) เสม็ดแดง เสม็ด ซุน เสม็ด (สกลนคร สตุล) เสม็ดขาว เสม็ดเขา (ตราด) เม็ดซุน(นครศรีธรรมราช) ขะ เม็ก
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Syzygium gratum</i> (Wight) S.N.Mitra var. <i>gratum</i>
ชื่อวงศ์	Myrtaceae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ต้น สูงได้ถึง ๒๐ เมตร กิ่งเป็นสันสี่เหลี่ยม ลำต้นสีน้ำตาลแดง เปลือกบาง ซ่อนก้นหลายๆชั้น แตกกิ่งก้านมาก ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่ รูปรีถึงรูปใบหอก หรือรูปไข่ กว้าง ๒.๕-๔ เซนติเมตร ยาว ๖-๘ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบแหลมหรือมน ขอบใบเรียบ ใบแก่ผิวด้านบนเกลี้ยงมันวาว ใบอ่อนสีน้ำตาลปนชมพู ผิวใบด้านล่างเกลี้ยง มีจุดโปร่งแสงหนาแน่น ดอกช่อ แบบช่อแยกแขนง ยาว ๑.๕-๓ เซนติเมตร ออกที่ซอกใบและปลายยอด ดอกย่อยสีขาว ไม่มีก้านดอก ฐานดอกรูปถ้วย ทรงรูปกรวยแกมทรงกระบอก กลีบเลี้ยง ๕ กลีบ รูปสามเหลี่ยม กลีบดอก ๕ กลีบ แยกกัน สีขาว รูปเกือบกลม สีเหลืองอ่อน เกสรเพศผู้จำนวนมาก เกสรเพศเมียมีรังไข่ขนาดเล็ก อยู่ใต้วงกลีบ ผลสด ทรงกลม สีขาว ฐานผลนูนออกมาและบวม กระจายพันธุ์แถบป่าผลัดใบ และริมลำธาร ออกดอกช่วงเดือน เมษายน ถึงพฤษภาคม ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักได้

สรรพคุณและประโยชน์

ทางยาสมุนไพร คือ น้ำมันจากใบ มีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า “น้ำมันเขียว” ใช้ขนาดแก้เคล็ด เมื่อยปวดบวม แก้หมัด เหา ชุบสำลีอุดฟันแก้ปวดฟัน

ทางอาหาร คือ กินเป็นยาขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ ใช้ใบสด ตำป่นปิดพอกแก้เคล็ดยอก ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ ยำ รสเปรี้ยว ใช้ทานกับขนมจีนหรือเป็นผักจิ้ม น้ำพริก นอกจากนี้ยังนำมาปรุงกับเครื่อง ปรุงต่าง ๆ เช่น ปลาร้า มะนาว ข้าวคั่ว หอมแดง พริก ฯลฯ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เรียก ชุบผัก เม็ก

ผักเม็กมีรสฝาดปนเปรี้ยวชนิดๆ ยอดสีขาวจะ อร่อยกว่ายอดสีแดง นิยมรับประทานกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน



นามนั้นคือต้นเม็กต้นเล็กต้นใหญ่
ยามออกใบยอดอ่อนมีรสฝาด
หากอาหารลบก้อยไม่ควรขาด
ขับพยาธิขับลมขับเสมหะ
เป็นไม้ต้นสูงถึงยี่สิบเมตร
เพราะเมล็ดตอกลงก็ได้นะ
รับประทานยอดอ่อนก็ได้ค่ะ
ลองนะคะลิ้มรสของผักเม็ก

