

มะขามป้อม

■ นำเสนอเมื่อ 6 ม.ค. 2556

มะขามป้อมเป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย ลาว พม่า เขมร อินเดีย จีน ประเทศไทย พบเห็นขึ้นประปรายเป็นหมู่ ๆ ตามป่าเบญจพรรณแล้ง ป่าเต็งรัง และป่าแดงทั่วไป มีมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคกลางของประเทศไทย

ผลมะขามป้อม มีวิตามินซีสูงมากที่สุดในบรรดาพืชทุกชนิดที่มีในโลก ในผลมีสารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์วิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นาน ผลแห้ง เก็บไว้ในที่เย็น เช่น ในตู้เย็น นาน 365 วัน จะเสียวิตามินซีไปร้อยละ 20 ผลมะขามป้อมดองในน้ำเกลือร้อยละ 8 นาน 20 วัน ความเข้มข้นของกรดเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 0.77 เป็นร้อยละ 1.44 วิตามินซีเสียไปประมาณร้อยละ 68

ผลสดถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง 29-37 องศาเซลเซียส นาน 365 วัน จะเสียวิตามินซีไปร้อยละ 67 เนื้อผลตากแดดให้แห้ง จะเสียวิตามินซีไปประมาณร้อยละ 60 ถ้าทำให้แห้งที่อุณหภูมิห้อง จะเสียวิตามินซีไปไม่มากนัก เนื้อผลแห้งเก็บไว้ในที่อุณหภูมิห้องจะเสียวิตามินซีไปร้อยละ 25 ในเวลา 2 สัปดาห์ เสียวิตามินซีไปร้อยละ 50 ในเวลา 4 สัปดาห์ และเสียไปร้อยละ 60 ในเวลา 48 สัปดาห์

น้ำคั้นจากผล ใส่ขวดเก็บไว้ในที่อุณหภูมิห้องนาน 2 สัปดาห์ จะเสียวิตามินซีไปมากกว่าร้อยละ 50 แต่ถ้าเก็บในตู้เย็นนาน 9 สัปดาห์ จะเสียวิตามินซีไปน้อยกว่าร้อยละ 50 ในน้ำคั้นจากผลที่ใส่ขวดเก็บไว้ จะมีความเป็นกรดเพิ่มขึ้นและมีความเป็นกรดคงที่ ที่ pH2 ผลมะขามป้อมมีสารในกลุ่มแทนนิน มีฤทธิ์เป็นเซนเดียวกับวิตามินซี แต่มีฤทธิ์ แรงกว่าและไม่สลายตัวง่ายเช่นเดียวกับวิตามินซี สารดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง เพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดพิษโลหะหนัก รักษาโรคโลหิตจกเปิด ทั้งยังช่วยเสริมฤทธิ์วิตามินซี.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)