

## "สมุยหอม หรือ หมุย" พืชสารพัดประโยชน์

🕒 นำเสนอเมื่อ 4 ต.ค. 2557

สมุยหอมเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ยอดดูและใบอ่อนคล้ายกับมะกอก ผิวใบเกลี้ยงเป็นมันวาว ออกดอกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ผลเมื่อสุกสีชมพู รสหวานเล็กน้อย ในภาคใต้นิยมนำยอดอ่อนและดอก มาเป็นผักสดรับประทานกับแกงเผ็ด หรือจิ้มน้ำพริก ยอดอ่อน และดอก มีโปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี คนไทยเมื่อครั้งอดีตจะนำ รากมาฝนผสมกับสุราขาว 35 ดีกรี พอกแผลที่ถูกรังและใช้ใบและรากต้มกับน้ำสะอาดดื่มแก้ปวดท้องและบำรุงหัวใจ

### สมุยในบางท้องถิ่นก็อาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป

เช่น หมุยหอม หมุยเทศ หมุย

มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Clausena cambodiana* Guill.

สมุย หรือ หมุย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง

สูงประมาณ 3 เมตร เปลือกลำต้นสีเทาคล้ายต้นส้มโอ

- **ใบ** ประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 8-12 คู่ ใบย่อยรูปรีหรือรูปหอกยาว 4-8 เซนติเมตร ลักษณะยอดและใบอ่อนคล้ายกับมะกอก ผิวใบเกลี้ยงเป็นมันวาว
- **ดอก** เป็นช่อตามปลายกิ่งขนาดเล็กประมาณ 1.5 ซม. สีเทาอ่อน
- **ผล** สุกสีชมพู รสหวานเล็กน้อย
- **การขยายพันธุ์** ส่วนใหญ่ จะขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ปักชำและตอนกิ่ง แต่แถวบ้านชบาตานีไม่ได้ปลูก มันจะงอกขึ้นมาเองตามธรรมชาติ ตามริมป่า มันงอกในที่ดินของใครคนนั้นก็เป็นเจ้าของ เก็บกินไปเรื่อย
- **สรรพคุณทางยา** - **แก้พิษงู**  
: ใช้รากฝนผสมกับสุราพอกแผล - เป็นยาบำรุงหัวใจ  
**แก้ปวดท้องจุกเสียด** : ใช้ใบและรากต้มกับน้ำสะอาดดื่มแต่น้ำ
- **กระทรวงสาธารณสุขได้วิจัยออกมาแล้วว่า** **ผักพื้นบ้านชนิดนี้มีคุณค่ามากมาย กล่าวคือ**
- **มีเส้นใย 14.2 กรัม** ซึ่งใยอาหารในผัก ทำให้ร่างกายขับถ่ายอุจจาระได้เร็วขึ้น ท้องไม่ผูก ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดช้าลง ส่งผลให้ลดระดับการใช้อินซูลิน นอกจากนี้ใยอาหารบางชนิด ยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- **แบตาแคโรทีน 5,390 ไมโครกรัม** นอกจากนี้ยังมีโปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซีอีกด้วย

(ข้อมูลจาก <http://www.tungsong.com>) และ [เดลินิวส์](#)