มะรุม (MORINGA)

คุณค่าทางอาหาร >

ใบมะรุม มีสารอาหารเปรียบเทียบกับอาหารอื่นๆ น้ำหนักเท่าๆกัน กรัมต่อกรัม มี

โปรตีน	มากกว่า	นม 2 เท่า
วิตามิน A	มากกว่า	แครอท 4 เท่า
วิตามิน C	มากกว่า	ส้ม 7 เท่า
แคลเซียม	มากกว่า	นม 4 เท่า
โปแตสเซี่ยม	มากกว่า	กล้วย 3 เท่า

ใยอาหาร และพลังงาน ไม่สูงมาก เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

เด็กแรกเกิด - 1 ปี

คั้นน้ำจากใบเพียง 1 หยด ผสมนมให้ดื่ม 1 หยด/1-2 วัน (ใบมะรุมมีธาตุเหล็กสูงมาก เด็กไม่เกิน 2 ขวบ จึงไม่ควรกินมาก)

เด็กเริ่มทานอาหารได้

กินวันละไม่เกิน 2 ใบ เพิ่มจำนวนขึ้นทีละใบตามอายุ จนถึง 10 ขวบ ถึง 4 ขวบ

เด็กวัยรุ่น – ผู้ใหญ่

กินวันละ 1 กิ่ง จะกินสดๆ หรือประกอบอาหารก็ได้ ถ้าจะให้ดีควรคั้นน้ำดื่มวันละ 1 ช้อนโต๊ะ สำหรับผู้ใหญ่ และ 1 ช้อนชา สำหรับเด็ก ถ้าต้องกินสุก ก็ลวกน้ำร้อนอย่าให้นานนัก คุณค่าทางอาหารจะเสียไปได้ ให้ลวกเหมือนสะเดา กินกับน้ำพริก

ประเทศญี่ปุ่น - ผลิตชามะรุม แก้โรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหู ปวดศีรษะ บำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร

ประเทศอินเดีย - หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมเพื่อเสริมธาตุเหล็ก

ประเทศฟิลิปปินส์ และบอสวานา - หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืดใบมะรุม เพื่อประสะน้ำนม และเพิ่มแคลเซียมให้กับน้ำนมแม่

เมล็ดแก่

ก็มีคุณค่าเช่นเดียวกับใบมะรุม เอามาเคี้ยวกินได้เลย แรก ๆ จะขม เคี้ยวๆอมๆไว้สักพักจะหวานชุ่มคอ

1. แก้ไอ เจ็บคอ
2. เป็นยาระบายได้ดี โดยรับประทานวันละ 3 - 4 เม็ด ตามธาตุหนักเบา ก่อนนอน
3. แก้อาการท้องเสีย
4. ขับพยาธิ โดยรับประทานวันละ 12 เมล็ด ติดต่อกัน 10 วัน

เมล็ดมะรุมบดละเอียดนำไปใช้กรองน้ำได้ดี ทำให้น้ำตกตะกอน ได้น้ำที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ มีรสหวานอร่อย และฆ่าเชื้อโรคได้ดีด้วย (อาจใช้ฝักมะรุมที่ค่อนข้างแก่ มาทุบ
แล้วนำมาแกว่งในน้ำเพื่อทำให้น้ำบริสุทธิ์ ทางที่ดีเอาทั้งฝักแก่ๆ มาทุบห่อผ้าแกว่งในตุ่มน้ำเลยน่าจะดีกว่า สักพักแล้วเอาออกตากแดดใช้ต่อไป เหมือนการแกว่งสารส้ม)

น้ำมันมะรุม

1. ใช้หยอดจมูกรักษาโรคภูมิแพ้ ไซนัส ทางเดินหายใจ
2. ใช้หยอดหู ฆ่าและป้องกันพยาธิในหู
3. รักษาอาการเยื่อหูอักเสบ
4. รักษาโรคหูน้ำหนวก
5. ใช้ทาผิวหนัง รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา ไวรัส
6. รักษาโรคเริม งูสวัด
7. รักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื่น
8. ใช้รักษาโรคแผลสด แผลเรื้อรัง แผลกดทับหูด ตาปลา
9. ช่วยรักษาแผลในปาก โรคปากนกกระจอก
10. ใช้นวดกระชับกล้ามเนื้อ บรรเทาบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ
11. รักษาโรคไขข้ออักเสบ เก๊าต์ รูมาติก
12. รักษาแผลจากน้ำกัดเท้าได้ดี

ใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่น ป้องกันสนิม

การทำน้ำมันมะรุม

1. นำเมล็ดมะรุมแก่จัด มาทำการทอดในน้ำมันมะพร้าวด้วยไฟอ่อนๆ จนเมล็ดแห้งกรอบ
2. นำเมล็ดมะรุมแก่จัดมาบดละเอียด แล้วผสมน้ำ แล้วนำไปกลั่นเหมือนการต้มเหล้า

3 ใช้วิธีบีบเย็น ทำให้รักษาคุณค่าสารสำคัญได้มาก และได้น้ำมันคุณภาพดี สามารถเก็บไว้ได้นาน โดยใช้เครื่องมือ 2 ชนิด 1 ไฮโดรลิค 2 ระบบสกรูแนวนอน
เริ่มโดยนำเมล็ดแก่มาตากแดด เพื่อไล่ความชื้น แล้วทำการบีบด้วยเครื่องบีบด้วยเครื่อง เมล็ดมะรุม 6 กิโลกรัม บีบได้น้ำมัน 150 cc. **(เมล็ดมะรุม 6 กิโลกรัม กลั่นเป็นน้ำมันได้ 150 cc.)**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก TREEFORLIFE.ORG MORINGATREES.ORG และ หมอแดง ดิ อโรคยา