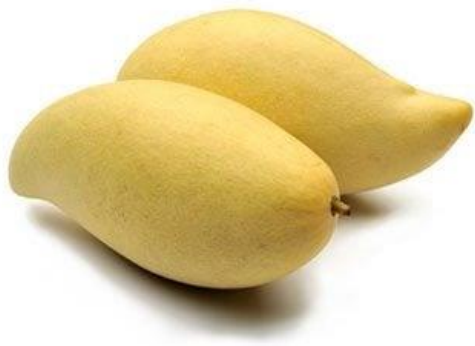


## มะม่วงน้ำดอกไม้

► **มะม่วงน้ำดอกไม้** (Barracuda Mango) เป็นผลไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ เป็นทรงพุ่มทึบ ผลมีลักษณะรูปทรงรี ผิวเปลือกบาง ผลอ่อนมีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยวมาก มียางสีขาว ผลสุกมีสีเหลือง เนื้อสุกมีสีเหลือง มีเนื้อแน่นนุ่มฉ่ำน้ำ มีเนื้อมาก มีรสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม มีเมล็ดแข็งแบนบางรี สีขาวนวล อยู่ข้างในเนื้อ มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย มีการปลูกในหลายประเทศที่มีอากาศร้อน มะม่วงน้ำดอกไม้เป็นที่นิยมปลูกกันมาก มีการปลูกหลายสายพันธุ์ มีคุณประโยชน์และมีสรรพคุณ ทางยาหลายอย่าง นำมาเป็นผลไม้รับประทาน เมนูยอดฮิตที่หลายท่านรู้จักกันดีคือ ข้าวเหนียวมะม่วง ใช้ทำเครื่องดื่มต่างๆได้



มะม่วงน้ำดอกไม้ : Golden Mango, Yellow Mango

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera indica* Linn.

อยู่ในวงศ์ : Anacardiaceae

มะม่วงน้ำดอกไม้ (Ma-Muang-Nam-Dok-Mai) เป็นผลไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ เป็นทรงพุ่มทึบ ใบใหญ่ยาวรี ดอกเป็นช่อมีสีขาวนวล มีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะรูปทรงรี ผิวเปลือกบาง ผลอ่อนมีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยวมาก มียางสีขาว ผลสุกมีสีเหลือง เนื้อสุกมีสีเหลือง มีเนื้อแน่นนุ่มฉ่ำน้ำ มีเนื้อมาก มีรสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม จะมีเมล็ดแข็งแบนบางรี สีขาวนวล อยู่ข้างในเนื้อ มะม่วงน้ำดอกไม้ปลูกกันมาก มีหลายสายพันธุ์ ได้แก่ มะม่วงน้ำดอกไม้เบอร์4 มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง มะม่วงน้ำดอกไม้สีม่วง มะม่วงน้ำดอกไม้มัน เป็นต้น

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ เป็นทรงพุ่มทึบ มีกิ่งก้านขยายกว้าง ลำต้นมีลักษณะกลมๆ เป็นไม้เนื้อแข็ง มีเปลือกแข็ง มียางสีขาวทั่วลำต้น เปลือกต้นมีสีน้ำตาล



**ราก** เป็นระบบแก้ว มีลักษณะกลม แทงลึกลงในดิน มีรากแขนงและรากฝอยขนาดเล็กๆ แขนงกระจาย บริเวณรอบๆลำต้น มีสีน้ำตาล

**ใบ** จะออกเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน ใบมีลักษณะทรงรี ใบใหญ่ยาวรีแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน ใบสีเขียวเข้ม

**ดอก** จะออกดอกเป็นช่อ ดอกมีสีขาวนวล มีขนาดเล็ก มีกลิ่นหอม มีก้านดอกยาว ดอกจะออกตามปลายกิ่ง

**ผล** มีลักษณะรูปทรงรี โคนมนปลายรี ผิวเปลือกบาง ผลอ่อนมีสีเขียว มียางสีขาว มีรสชาติเปรี้ยวมาก ผลสุกมีสีเหลือง เนื้อสุกมีสีเหลือง มีเนื้อแน่นนุ่มฉ่ำ

**น้ำ** มีเนื้อนุ่ม มีรสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม มีเมล็ดแข็งแบนบางรี สีขาวนวล อยู่ข้างในเนื้อ

**เมล็ด** มีลักษณะแบนบางรี จะอยู่ข้างในเนื้อ มีสีขาวนวล ผิวเปลือกหุ้มเมล็ดแข็งขรุขระ

### **ประโยชน์และสรรพคุณมะม่วงน้ำดอกไม้**

มีวิตามินเอ มีวิตามินซี มีธาตุแคลเซียม มีฟอสฟอรัส มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี5 มีวิตามินบี6 มีวิตามินบี9 มีโปรตีน มีธาตุเหล็ก มีธาตุแมกนีเซียม มีคาร์โบไฮเดรต มีเส้นใย มีโพแทสเซียม มีพลังงาน มีโซเดียม มีสังกะสี มีไขมัน มีแมงกานีส มีเบต้าแคโรทีน

ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยให้สดชื่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่างๆ แก้กลิ้นไส้วงเวียน แก้กะหร่ายน้ำ แก้อาการร้อนใน ช่วยป้องกันโรคคออักเสบ แก้วไข ช่วยระบบขับถ่าย แก้กท้องผูก แก้กท้องอืด แก้กโรคบิด ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยป้องกันโรคลำไส้อักเสบ ช่วยขับถ่ายพยาธิ ช่วยสมานแผล ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงสมอง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย