

!! วัตถุดิบในท้องถิ่น : ส้มแขก !!

🍌 ส้มแขก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia atroviridis* Griff. ex T.Anderson จัดอยู่ในวงศ์มังคุด (CLUSIACEAE หรือ GUTTIFERAE)
- สมุนไพรส้มแขก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ อีก เช่น ชะมวงช้าง, ส้มควาย, อาแซกะลู่โก, ส้มพะงูน, ส้มมะอัน, ส้มมะวน, มะขามแขก เป็นต้น โดยมีถิ่นกำเนิดในอินเดียและศรีลังกา ซึ่งในบ้านเรานิยมปลูกมากในทางภาคใต้ ส้มแขก สามารถหาซื้อได้มากแถวภาคใต้ตอนล่าง จะขายกันแบบผ่านเป็นชั้นบาง ๆ เป็นส้มแขกตากแห้ง โดยนำไปตากแห้งจนมีสีหมองดำ ๆ หมองคล้ำ ซึ่งสามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้นานหลายเดือน โดยวิธีการนำไปใช้ก็ง่ายมาก ๆ เพียงแค่นำไปล้างน้ำให้สะอาดก็ใส่ลงไปต้มได้เลย เพียงไม่กี่กิโลก็จะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวแบบนุ่ม ๆ พร้อมให้กลิ่นหอมชวนรับประทานมากยิ่งขึ้น หรือนำมาต้มกับน้ำดื่มก็ได้เช่นกัน

🍌 ลักษณะของผลส้มแขก เป็นผลเดี่ยว ผิวเรียบสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่ มีขนาดใกล้เคียงกับผลกระท้อน เปลือกผลเป็นร่องตามแนวซัวไปยังปลายผล มีประมาณ 8-10 ร่อง ที่ซัวมีกิลิปเลียงติดอยู่ 2 ชั้น ๆ ละ 4 กิลิป เนื้อแข็งมีรสเปรี้ยวจัด ในผลมีเมล็ดแข็ง 2-3 เมล็ด ผลส้มแขกมีรสเปรี้ยว นิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มเนื้อ ต้มปลา เพื่อให้มีรสเปรี้ยว หรือใช้ทำน้ำแกงขมจืด เป็นเครื่องต้มลดความอ้วน โดยการรับประทาน ส้มแขก ในระยะแรกอาจจะทำให้รู้สึกหิวบ่อยมากขึ้น เนื่องจากไปเร่งระบบการเผาผลาญอาหาร โดยร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัวไปเอง ซึ่งอาจจะใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 อาทิตย์ ระหว่างนี้ก็ให้ดื่มน้ำมาก ๆ หากรับประทานไปนาน ๆ ก็จะช่วยลดความอยากอาหารทำให้รู้สึกไม่หิวได้ และเมื่อหยุดรับประทานส้มแขก ร่างกายจึงไม่กลับมาอ้วนอีกแน่นอน

๒
ส้มแขก



🍋 ส้มแขก มีสารสำคัญที่มีชื่อว่า Hydroxycitric Acid หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “HCA” ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งเอนไซม์ในกระบวนการสร้างไขมันจากการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตสูง นอกจากนี้ยังมีการดอินทรีย์อื่น ๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น กรดซิตริก (Citric Acid), กรดโดเดคาโนอิก (Dodecanoic Acid), กรดออกตาดีคาโนอิก (Octadecanoic acid) และกรดเพนตาดีคาโนอิก (Pentadecanoic acid)



🍋 ประโยชน์ของส้มแขก

- 🖋️ ใบแก่นำมาทำเป็นชาได้ แต่จะมีกลิ่นเหม็นเขียว (ใบแก่)
- 🖋️ ใบอ่อนส้มแขกใช้รองนึ่งปลา (ใบอ่อน)
- 🖋️ ประโยชน์ส้มแขกผลสดใช้ทำแกงส้ม
- 🖋️ ประโยชน์ของส้มแขก ผลใช้ปรุงรสอาหารด้วยการนำมาผ่าเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาเยื่อและเมล็ดออก นำมาตากแห้งแล้วนำมาใช้ปรุงรสอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มปลา ต้มเนื้อ แกงส้ม หรือใช้ทำน้ำแกงขนมจีน เป็นต้น หรือจะใช้ใบแทนผลก็ได้ให้รสเปรี้ยวได้เช่นกัน
- 🍋 ผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากส้มแขก เช่น ส้มแขกตากแห้ง , เครื่องดื่มส้มแขก , ส้มแขกกวน , ส้มแขกแช่อิ่ม , ยาส้มแขก , น้ำพริกส้มแขก.



ผลิตภัณฑ์ส้มแขก



จัดทำโดยนางสาว

วิระห์ วาจิ

รหัส 109...



