

“ชะคราม”



ชะคราม มีชื่อสามัญว่า Seablite ชื่อวิทยาศาสตร์ของชะคราม *Suaeda maritima* (L.) Dumort. จัดเป็นพืชในตระกูล Chenopodiaceae ชื่อเรียกอื่นๆของชะคราม คือ ชักคราม ลำคราม ชั่วคราม ล้าคราม ล้าคราม เป็นต้น ต้นชะครามถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย และ ทุกๆพื้นที่ที่ติดกับทะเล เจริญเติบโตได้ดีตามป่าโกงกาง ชายทะเล และ นาเกลือ เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการของชะคราม

นักโภชนาการได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของใบชะครามสด ขนาด 100 กรัม พบว่ามีสารอาหารสำคัญ ประกอบด้วย โปรตีน 1.81% ไขมัน 0.15% กากใยอาหาร 2.40% คาร์โบไฮเดรต 2.97% แคลเซียม 36.68 มิลลิกรัม โซเดียม 2,577 มิลลิกรัม วิตามินซี 0.14 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1,683 ไมโครกรัม และ 1,265 ไมโครกรัม

ส่วนคุณค่าทางโภชนาการของใบชะคราม พบว่ายังมีสารอาหารสำคัญแต่เจือจางลงไปบ้าง ในการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของใบชะครามลวก ขนาด 100 กรัม พบว่า มีสารอาหารสำคัญ ประกอบด้วย โปรตีน 1.58% ไขมัน 0.15% กากใยอาหาร 2.10% คาร์โบไฮเดรต 2.49% แคลเซียม 43.27 มิลลิกรัม โซเดียม 1,656 มิลลิกรัม วิตามินซี 0.14 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1,683 ไมโครกรัม 1,265 ไมโครกรัม

ลักษณะของต้นชะคราม

สำหรับต้นชะคราม เป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี การขยายพันธุ์ใช้การปักชำ มีลำต้นแตกกิ่งทรงพุ่มขนาดเล็ก จัดว่าเป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง แต่เติบโตเฉพาะพื้นที่ติดกับทะเล ลักษณะของต้นชะครามมี ดังนี้

ลำต้นชะคราม สูงประมาณไม่เกิน 150 เซนติเมตร ลำต้นอ่อนมีสีเขียว ลำต้นแก่มีสีน้ำตาลอมแดง ผิวของลำต้นเป็นตุ่มๆ เนื้อไม้อ่อนรากของชะคราม มีรากแก้วแทงลึกลงดิน และรากแขนงใบของชะคราม เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ใบมีลักษณะเป็นทรงกระบอกเกือบกลม เรียวยาว ปลายใบแหลม ใบอ่อนสีเขียวอ่อน ต่อมาที่เจริญเต็มที่จะมีสีเทาเงินอมเขียว ใบชะครามแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล หรือ สีคราม

ดอกชะคราม ออกเป็นช่อ ออกตามปลายกิ่ง กลีบดอกชะครามอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง ส่วนกลีบดอกชะครามแก่มีสีแดงเรื่อ

ผลชะคราม ทรงกลม ขนาดเล็ก เปลือกผลอ่อนมีสีเขียวอมน้ำตาล ส่วนเปลือกผลแก่มีสีน้ำตาล ด้านในผลชะครามมีเมล็ด 1 เมล็ด

ประโยชน์ชะคราม

สำหรับประโยชน์ของชะครามนั้นนิยมนำมาทำอาหารรับประทาน ให้รสชาติเค็ม นิยมนำมาเป็นส่วนผสมของแกงส้ม แกงมัสมั่น เป็นต้น ส่วนใบของชะครามมีสรรพคุณทางยามากมาย นำมาสกัดน้ำมันเป็นส่วนผสมของยาสระผม ทำให้ผมเงางาม

สรรพคุณชะคราม

สำหรับประโยชน์ของชะครามในด้าน การบำรุงร่างกาย และ การรักษาโรคนั้น สามารถแยกสรรพคุณของส่วนต่างๆของชะครามได้ ดังนี้

ใบของชะคราม ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคหนองใน รักษาโรคคอพอก กระตุ้นระบบประสาท บำรุงสายตา แก้อาการตามัว รักษากลากเกลื้อน แก้อาการผื่นคัน ลดอาการบวมของแผล ลดอาการปวดจากแมลงกัดต่อย รักษาโรคผม แก้ผมร่วง

รากของชะคราม ใช้เป็นยาบำรุงกระดูก แก้พิษฝีภายใน ดับพิษในกระดูก แก่น้ำเหลืองเสีย ผื่นคัน แก้โรคผิวหนัง และ รักษาเส้นเอ็นพิการ

ลำต้นของชะคราม รักษาโรคผม แก้ผมร่วง

น้ำมันชะคราม

สำหรับคุณสมบัติของน้ำมันชะคราม ใช้ดูแลเส้นผมทำให้ผมเงางาม ลดการหลุดร่วง วิธีทำน้ำมันชะคราม เตรียมวัตถุดิบ ประกอบด้วย ใบชะคราม 2 กิโลกรัม เนื้อมะพร้าวขูด 5 กิโลกรัม และ น้ำเปล่า 5 ลิตร วิธีทำน้ำมันชะคราม โดยนำใบชะครามมาต้มในน้ำเดือด จากนั้นคนมาคั้นน้ำทิ้ง เหลือกากของใบชะคราม ให้นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆและใส่เนื้อมะพร้าวขูดและคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่าลงไป และคั้นเอาน้ำของทั้งสามส่วน กรองด้วยผ้าขาวบาง และนำไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนกระทั่งน้ำมันออกมา ช้อนเอาเฉพาะน้ำมัน และ กรองเอาเศษต่างๆออก ก็จะได้น้ำมันชะคราม

แหล่งที่มาของข้อมูล :

http://www.chokchai.go.th/index.php?op=dynamiccontent_detail&dynamiccontent_id=95882