



ชะอม

ชะอม ชื่อสามัญ Climbing wattle, Acacia, Cha-om

ชะอม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia pennata* (L.) Willd. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว ([FABACEAE](#) หรือ [LEGUMINOSAE](#)) และอยู่ในวงศ์ย่อยสีเสียด ([MIMOSOIDEAE](#) หรือ [MIMOSACEAE](#))

ผักชะอม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ เช่น ผักหละ (ภาคเหนือ), อม (ภาคใต้), ผักขา (ภาคอีสาน อุตรดิตถ์), พูชูเต๊าะ (แม่ฮ่องสอน), โพซุยโดะ (กะเหรี่ยง) เป็นต้น

ลักษณะของชะอม

ต้นชะอม เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียใต้ ลำต้นและกิ่งก้านจะมีหนามแหลม ส่วนลักษณะของใบชะอมเป็นใบประกอบสีเขียวขนาดเล็ก มีก้านใบย่อยแตกออกจากแกนกลางใบ มีลักษณะคล้ายกับใบส้มป่อยหรือใบกระถิน ใบอ่อนจะมีกลิ่นฉุน ใบย่อยมีขนาดเล็กออกตรงข้ามกัน คล้ายรูปรีประมาณ 13-28 คู่ ปลายใบแหลมขอบใบเรียบ ใบย่อยจะหุบในเวลาเย็น และแผ่ออกเพื่อรับแสงในช่วงกลางวัน ส่วนดอกชะอม มีขนาดเล็กออกตามซอกใบ มีสีขาวถึงขาวนวล

สรรพคุณของชะอม

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินเอสูง
2. ยอดชะอมช่วยลดความร้อนในร่างกายได้
3. ฝักรสมันอย่างชะอมมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ
4. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก
5. รากชะอมนำมาฝนกินช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และช่วยขับลมในลำไส้
6. มีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็น
7. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้เป็นผื่นแดง

ประโยชน์ของชะอม

- ประโยชน์ของชะอม ช่วยฟื้นฟูผมแห้งเสีย แตกปลาย ด้วยสูตรน้ำชะอมหมักผสม เพียงแค่นำใบชะอม ประมาณ 1 กำมือมาต้มกับน้ำเปล่า 3 ถ้วย จนได้น้ำชะอมเข้มข้น กรองเอาแต่น้ำ เมื่อสระผมเสร็จให้นำผ้าขนหนูมาชุบน้ำชะอมที่เตรียมไว้ ปิดพอหมาด นำมาเช็ดผมให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผมแห้ง ๆ กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง
- ชะอม ประโยชน์นำมาทำเป็นเมนูอาหารได้ หลากหลายเมนู เมนูชะอม เช่น ไข่ชะอม ไข่ทอดชะอม

ชะอมชุบไข่ แกงส้มชะอมกุ้ง แกงส้มชะอมไข่ นำมาลวกหรือหนึ่งใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก น้ำพริกกะปิ รับประทานร่วมกับส้มตำมะม่วง ตำส้มโอ หรือจะนำไปปรุงเป็นแกงรวมกับปลา เนื้อ ไก่ กบ เขียด หรือต้มเป็นอ่อม ทำแกงลาว แกงแค เป็นต้น

ข้อควรระวัง-อันตรายของ ชะอม

1. หญิงที่กำลังให้นมบุตร ไม่ควรกินชะอม เพราะอาจทำให้นมแห้งได้
2. ในหน้าฝน อาจทำให้ชะอมมีรสเปรี้ยว และมีกลิ่นฉุนกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดท้องได้
3. ชะอมมีกรดยูริกสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์ยังสามารถรับประทานได้ แต่ควรจำกัดปริมาณในการรับประทานไม่ให้มากเกินไป แต่หากมีอาการของโรคเกาต์ค่อนข้างหนัก และปวดเข่ามาก ควรหลีกเลี่ยง
4. ชะอมเป็นพืชที่พบการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรคท้องเสีย ท้องร่วงอย่าง ซาลโมเนลลา ได้ ดังนั้นจึงควรล้างผักให้สะอาด และปรุงโดยต้ม ลวก หรือผ่านความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนรับประทาน