

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Parkia speciosa* Hassk.

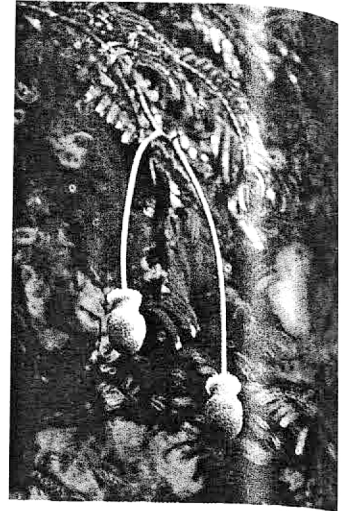
ชื่ออื่น กอดอ, ลูกตอ

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน จัดให้สะตอเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Leguminosae ซึ่งเป็นไม้จำพวกที่มีฝัก เช่นเดียวกับกระถิน ทองหลวง ถั่ว แต่ในหนังสือบางเล่มก็จัดสะตออยู่ในวงศ์ Mimosaceae คือเป็นไม้ตระกูลเดียวกับไมยราบ จามจุรี

สะตอเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงเฉลี่ยได้ถึง ๓๐ เมตร ต้นสูงขึ้นไปแล้วแตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแผ่กว้าง ลำต้นเรียบ ลอกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย สีน้ำตาลอ่อน กิ่งก้านมีขนละเอียด ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ใบแขนงมีประมาณ ๑๔-๑๘ คู่ ข้อใบย่อยมีประมาณ ๓๑-๓๘ คู่ ปลายใบบนฐานใบ

ด้านนอกเบี้ยวเป็นติ่ง ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกอัดกันแน่นเป็นก้อนคล้ายดอกกระถิน ช่อดอกจะห้อยระย้าอยู่ทั่วทรงพุ่ม แต่ละดอกมีก้านดอกและใบประดับรอง ประกอบด้วยช่อดอกตัวผู้ และช่อดอกตัวเมีย ดอกจะออกช่วงเดือนเมษายน หลังจากนั้น ๗๐ วัน จะสามารถเก็บฝักได้

ผลของสะตอเป็นฝักแบนกว้าง



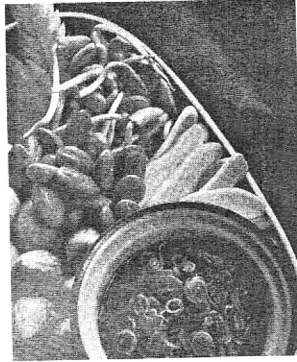
ดอกสะตอ

# สะตอ

## ฝักพุ่มบ้าน กลืนแรง ของภาคใต้

หมอลำบ้าน

๓-๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๓๕-๔๕ เซนติเมตร ฝักบิดเป็นเกลียวห่าง ฝักอ่อนมีสีเขียว พอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีดำ เมล็ดสะตอมีลักษณะเป็นรูปรีเกือบกลมเรียงตามขวางกับฝัก มีสีเขียวอ่อน



การขยายพันธุ์สะตอ นิยมใช้เมล็ด โดยเลือกเมล็ด

จากฝักแก่ ลอกเอาเยื่อหุ้มเมล็ดออกแล้วนำไปแช่น้ำ ๑ คืน นำมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง เพาะในถุงเพาะชำหรือแปลงเพาะกล้า นอกจากเพาะเมล็ดแล้วยังมีการขยายพันธุ์โดยปักชำกิ่งและการติดตา

สะตอเจริญเติบโตได้ดีตามเชิงเขาที่มีสภาพป่าสมบูรณ์ มีความชื้นในอากาศสูงจะพบทั่วไปในภาคใต้และภาคตะวันออก

### สะตอในฐานะอาหาร

สะตอเป็นผักที่มีผู้นิยมกินมากชนิดหนึ่ง กินได้ทั้งยอดอ่อนและเมล็ด แต่นิยมกินเมล็ดมากกว่า (ถึงแม้เมล็ดจะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างจะกลิ่นแรง) โดยกินเป็นผักแกล้ม (ทางใต้เรียกเป็นผักเหนาะ) คือกินกับน้ำ-พริก หรือ แกง



สิงหาคม ๒๕๔๐

แกงกะทิ แกงส้ม โดยนิยมกินเมล็ดสดทั้งแคะเปลือกหรือไม่แคะเปลือกหุ้มเมล็ด มีรสชาติมัน

บางคนนำเมล็ดสะตอไปตัดแปลงโดยนำมาดอง ต้ม หรือนำเอาทั้งฝักไปเผาไฟ เรียกว่า “ตอหมก”

นอกจากกินเป็นผักแกล้มแล้วยังใช้เมล็ดปรุงรสอาหารได้อีกด้วย เช่น ผัดเผ็ด ผัดกะปิกุ้งสด และต้มกะทิ

### สมุนไพร

\*ตามตำราไทยใช้เมล็ดขับลมในลำไส้ แก้ปัสสาวะปวดขัดหรือกะปริบกะปรอย หรือ ชุนชัน หรือมีเลือดไหล หรือเกี่ยวกับไตพิการ ที่ปัสสาวะมีสีขุ่นข้น เหลืองหรือแดง และมีอาการแน่นท้อง กินอาหารไม่ได้

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าสะตอช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือดได้ ผู้ที่กินสะตอเป็นประจำจึงเป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้ด้วย



**หมายเหตุ :** เนื่องจากฉบับนี้คุณเดชา ศิริภัทร ติดราชการต่างจังหวัด กองบรรณาธิการ จึงรวบรวมข้อมูลเรื่อง “สะตอ” มาลง

**ที่มา :** - ฝักพื้นบ้าน(ภาคใต้)ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค : สถาบันการแพทย์แผนไทย และกองทุนสิ่งแวดล้อมโลก

- \*สยามโภชนาการ กุณีปัญญา ของชาติ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ศิลปะเป็นที่พึ่งเบื้องต้น

“ สะตอ กินได้ทั้ง ยอดอ่อน และเมล็ด แต่นิยม กินเมล็ด มากกว่า ”