



สวนพฤกษศาสตร์ 5-योग



ชะมวง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex Choisy
ชื่อวงศ์	CLUSIACEAE
ชื่ออื่น ๆ	ส้มป่อง, มะป่อง (ภาคเหนือ); หมากโมก (อุตรธานี); มวงส้ม (นครศรีธรรมราช); กะมวง, มวง, ส้มมวง (ภาคใต้), กานี (มลายู-นราธิวาส)
ชื่อสามัญ	Cowa
ลักษณะทั่วไป	ไม้ต้น สูง 4-10 ม. แตกกิ่งใบตอนบนของลำต้น มียางสีเหลือง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปรีหรือรูปรีแกมขอบขนาน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 7-12 ซม. ใบอ่อนมีสีแดง ดอกสีเหลืองแยกเพศอยู่ร่วมต้น ดอกเพศผู้อยู่รวมกันเป็นช่อ เกสรเพศผู้จำนวนมาก ดอกเพศเมียอยู่เดี่ยวหรือออกเป็นช่อ 2-3 ดอก รังไข่กลม ผลสดรูปกลมหรือแป้นเส้นผ่านศูนย์กลาง 2.5-4.5 ซม. เป็นร่องตามยาวโดยรอบ เมื่อสุกเป็นสีเหลืองอมส้ม
นิเวศวิทยา	มีแนวเขตการกระจายในประเทศอินเดีย จีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา ในประเทศไทย พบมากทางภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงใต้ พบขึ้นในป่าดิบชื้นตามที่ลุ่ม ที่ระดับความสูงจากน้ำทะเลประมาณ 600 เมตร ขึ้นไป ออกดอกเดือนกุมภาพันธ์ถึงเมษายน ออกผลเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน
ประโยชน์	ใบอ่อน และยอดอ่อนมีรสเปรี้ยว รับประทานสดหรือเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใช้นำมาปรุงอาหารประเภทต้มยำ แกงส้ม หมูชะมวง และแกงชนิดต่าง ๆ เนื้อไม้นำมาแปรรูปทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ชนิดต่าง ๆ ผลสุกทานได้รสอมเปรี้ยวอมหวาน บรรเทาอาการร้อนใน แก้อาเจียน แก้กะหายน้ำ