

หม่อนสารพัดประโยชน์

รวบรวมและเรียบเรียงโดย นางสาวภาวิณี อาสน์สุวรรณ ๑/

หม่อน ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morus spp.* อยู่ในวงศ์ Moraceae

ชื่อภาษาอังกฤษคือ White Mulberry, Mulberry Tree

ชื่อภาษาท้องถิ่นได้แก่ หม่อน, มอน (อีสาน), ซิมเสียะ (จีน) โดยคนไทยมักจะรู้จักกันในชื่อของลูกหม่อน เนื่องจากเป็นผลของต้นหม่อนที่ใช้ในการเลี้ยงหนอนไหม อันเป็นจุดกำเนิดของอุตสาหกรรมผ้าไหม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของหม่อน

โดยลักษณะของต้นหม่อน เป็นพืชยืนต้นประเภทไม้พุ่มขนาดกลาง เนื้อไม้อ่อน เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่เขตร้อน ลำต้นมีลักษณะกลม ผิวเรียบ ไม่มีหนาม แต่มียางสีขาวข้นคล้ายน้ำมัน ใบเดี่ยวมีลักษณะขอบหยัก ปลายใบแหลม ฐานใบกลมหรือเป็นรูปหัวใจ ผิวใบสากออกสลับสีเขียวเข้มรูปหัวใจขอบจักฟันเลื่อย ผิวสาก สีเขียวเข้ม เส้นใบตามยาว ๓ เส้น ก้านใบเรียวเล็ก ดอกเป็นรูปทรงกระบอกเป็นช่อแห่งกลมเล็ก ๆ ดอกตัวผู้และตัวเมียแยกกัน ดอกย่อยมี ๔ กลีบ โดยจะออกตามซอกใบและปลายกิ่งยาวราว ๑ นิ้ว ผลของหม่อน หรือลูกมัลเบอร์รี่ มีลักษณะเป็นผลรวมทรงกระบอกออกเป็นพวงวงกลมเล็ก สีของผลอ่อนเป็นสีเขียวอ่อน แต่เมื่อแก่เต็มที่จะมีสีแดงเข้ม ไปจนถึงเกือบดำ มีรสหวานอมเปรี้ยว



ภาพที่ ๑ หม่อน ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morus spp.* อยู่ในวงศ์ Moraceae

วิธีการเพาะพันธุ์

๑. การขยายพันธุ์หม่อนโดยวิธีการปักชำลงในแปลงชำ

โดยการตัดท่อนพันธุ์หม่อนที่มีอายุมากกว่า ๖ เดือน ซึ่งสังเกตได้จากกิ่งหม่อนเปลี่ยนสีจากเขียวเป็นสีน้ำตาลแล้ว นำมาตัดเป็นท่อนยาวท่อนละ ๑๕-๒๐ เซนติเมตร นำส่วนที่อยู่ด้านโคน ของท่อนพันธุ์ไปจุ่มในน้ำยาป้องกันเชื้อราทิ้งไว้ ๑๐ นาที ส่วนด้านปลายของท่อนพันธุ์นำไปจุ่มในสีน้ำมันเพื่อป้องกันการระเหยน้ำทำให้ท่อนพันธุ์แห้งตายก่อนที่แตกยอดและออกราก ทั้งนี้ การปักชำให้ได้ผลดีควรปักชำในช่วงต้นฤดูฝนประมาณเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม เพราะกิ่งจะอาศัยน้ำฝนเติบโตได้เอง

๑/ นางสาวภาวิณี อาสน์สุวรรณ ตำแหน่ง นักวิชาการเกษตรชำนาญการ

สังกัดศูนย์หม่อนไหมเฉลิมพระเกียรติฯ สุรินทร์



ภาพที่ ๒ การขยายพันธุ์หม่อนโดยวิธีการปักชำลงในแปลงชำ

๒. การขยายพันธุ์โดยวิธีการปักชำท่อนพันธุ์หม่อนลงในถุ

วิธีการนี้คล้ายกับวิธีการขยายพันธุ์โดยวิธีการปักชำลงในแปลงชำ แต่เป็นการปักชำหม่อนลงในถุเพาะชำสีดำแทน โดยใช้ถุเพาะชำสีดำขนาด ๓ x ๑๐ นิ้ว (ขนาดของถุเพาะชำดำที่ยังไม่ได้คลี่ออก) เตรียมวัสดุเพาะโดยใช้ ดินดำ : แกลบดิบหรือแกลบเผา : ปุ๋ยคอกในอัตราส่วน ๓ : ๓ : ๑ คลุกเคล้าให้เข้ากัน กรอกดินใส่ถุอีกให้แน่นวางเรียงกันในเรือนเพาะชำแปลงขนาดกว้าง ๑ เมตร ยาวพอประมาณกับพื้นที่ ตัดท่อนพันธุ์หม่อนที่มีอายุมากกว่า ๖ เดือน นำมาตัดเป็นท่อนยาวท่อนละ ๑๕-๐ เซนติเมตร นำส่วนที่อยู่ด้านโคนของท่อนพันธุ์ไปจุ่มในน้ำยาป้องกันเชื้อราทิ้งไว้ ๑๐ นาที ส่วนด้านปลายของท่อนพันธุ์นำไปจุ่มในสีน้ำมันเพื่อป้องกันการระเหยน้ำทำให้ท่อนพันธุ์แห้งตายก่อนที่จะแตกยอดและออกรากเช่นเดียวกับวิธีแรกปักท่อนพันธุ์หม่อน ลึกประมาณ ๓ ใน ๔ ส่วนถุที่ใส่ดินเตรียมไว้ แล้วรดน้ำให้ชุ่มโดยดูแลไม่ให้ถุเพาะชำขาดน้ำ หลังจากปักชำหม่อนได้ประมาณ ๑ เดือน ทำการกำจัดวัชพืชโดยการใช้มือถอนออกจากดินในถุเพาะชำหม่อน แล้วใส่ปุ๋ยยูเรีย ละลายน้ำ ๑ ช้อนแกงต่อน้ำ ๒๐ ลิตร รดให้ทั่ว และทำการกำจัดวัชพืชทุก ๑ เดือน แล้วรดด้วยปุ๋ยยูเรีย ละลายน้ำ ๑ ช้อนแกงต่อน้ำ ๒๐ ลิตร จนกว่าอายุของท่อนพันธุ์ในถุเพาะชำหม่อนครบ ๓ เดือน จึงสามารถนำไปปลูกโดยวิธีการดึงถุออก ก่อนปลูกได้ วิธีนี้มีข้อดีคือหม่อนที่นำไปปลูกจะไม่มีอาการการเจริญเติบโต เมื่อนำไปปลูก ในช่วงที่มีฝนตกชุกแล้วหรือแปลงหม่อนที่สามารถให้น้ำได้ในถุแล้วหม่อนสามารถเจริญเติบโตได้เลยหากต้องการขนย้ายกิ่งชำหม่อนล้ากรากไปไกลๆ ก็ให้รดให้น้ำหม่อนประมาณ ๒ - ๓ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับต้นหม่อนก็สามารถขนย้ายไปไหนก็ได้ โดยวิธีวางเรียงให้อยู่ในลักษณะเอียงซ้อนทับกันได้หลายๆชั้นทำให้ประหยัดพื้นที่ในการขนส่ง วิธีการขยายพันธุ์หม่อนโดยการปักชำทั้งชนิดลงถุและชำลงในแปลง ท่อนพันธุ์ที่ใช้ในการปักชำควรเป็นท่อนพันธุ์ที่มีอายุ ๖-๘ เดือนขึ้นไป และเมื่อตัดท่อนพันธุ์เป็นท่อนๆ แล้วควรจุ่มท่อนพันธุ์ลงในสารละลาย NAA ความเข้มข้น ๑,๐๐๐ ppm. นาน ๓๕ วินาทีก่อนการปักชำ จะทำให้มีเปอร์เซ็นต์ออกรากและอัตราการรอดตายสูง



ภาพที่ ๓ การขยายพันธุ์โดยวิธีการปักชำท่อนพันธุ์หม่อนลงในถุ

๓. การขยายพันธุ์โดยวิธีการตอนกิ่ง

เป็นวิธีการที่สามารถขยายพันธุ์เหมือนได้เร็วและช่วยร่นระยะเวลาในการปลูกเหมือนให้เร็วยิ่งขึ้น แต่เป็นการสิ้นเปลืองท่อนพันธุ์เหมือนเหมาะสำหรับพื้นที่ที่มีท่อนพันธุ์เหมือนจำนวนมาก

การเตรียมถุงตอนทำได้โดยนำขุยมะพร้าวแช่น้ำมาบรรจุลงในถุงพลาสติกสีใส ขนาด ๒ x ๔ นิ้ว (ขนาดของถุงที่ยังไม่ได้คลี่ออก) ให้แน่น ใช้เชือกฟางมัดปากถุงไว้โดยปล่อยชายเชือกให้เหลียววาว ประมาณข้างละ ๒๐ เซนติเมตร

วิธีการตอน เลือกกิ่งเหมือนขนาดอายุมากกว่า ๖ เดือน ให้มีความยาวของกิ่งมากกว่า ๑.๕๐ เมตร ริดใบที่โคนกิ่งที่จะตอนออกประมาณ ๒๐ เซนติเมตร ให้ทำการควั่นกิ่งออกยาวประมาณ ๑ นิ้ว แล้วใช้สันมีดขูดเยื่อเมือกซึ่งเป็นท่ออาหารของกิ่งเหมือนออกให้หมด ใช้มีดกรีดขุยมะพร้าวที่เตรียมไว้ตามความยาวของกิ่ง แยกรอยกรีดออกแล้วนำมาประกบเข้ากับรอยควั่นของกิ่งเหมือนในลักษณะคว่ำรอยกรีดลง ให้ออยควั่นด้านบนอยู่ตรงกลางหรือค่อนไปทางด้านบนของขุยมะพร้าว ใช้เชือกที่เหลียวปลายไว้มัดกับต้นเหมือนให้แน่น จากนั้นนำเชือกฟางอีกเส้นมามัดตรงกลางของของถุงให้แน่นจนถุงไม่สามารถขยับเขยื้อนมาได้ ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ วัน กิ่งเหมือนจะเริ่มแตกรากออกมาจากรอยควั่นด้านบน ในระยะนี้ต้องดูแลเรื่องขุยมะพร้าวไม่ให้ขาดน้ำหากตอนกิ่งเหมือนในช่วงฤดูแล้วต้องมีการใช้หลอดฉีดรดน้ำฉีดเข้าไปหล่อเลี้ยงขุยมะพร้าวไม่ให้ขาดน้ำ หลังจากตอนกิ่งครบ ๔๕ วัน รากของกิ่งตอนเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลก็สามารถตัดกิ่งตอนมาลงถุงเพาะชำได้ โดยการตัดยอดกิ่งชำให้ยาวประมาณ ๑.๕๐ เมตร จากรอยตอน ริดใบออกให้หมด ค่อยๆ ใช้มีดแกะเชือกและถุงพลาสติกออกจากนั้นนำลงไปชำในถุงเพาะชำดำขนาด ๔ x ๑๒ นิ้ว เตรียมวัสดุเพาะโดยใช้ดินดำ : แกลบดิบหรือแกลบเผา : ปุ๋ยคอก : ๓ : ๓ : ๑ คลุกเคล้าให้เข้ากัน กรอกดินใส่ถุงอีกให้แน่นวางเรียงกันในเรือนเพาะชำขนาด ๒ ถุงต่อแถว นำไม้ไผ่มาทำเป็นราวยึดกิ่งเหมือนไว้เพื่อป้องกันการล้มของกิ่งเหมือนทิ้งไว้ประมาณ ๒-๓ เดือนก็สามารถนำไปปลูกในแปลงได้



ภาพที่ ๔ การขยายพันธุ์โดยวิธีการตอนกิ่ง

๔. การขยายพันธุ์โดยวิธีการติดตาบนต้นตอ

วิธีการนี้ นับว่าเป็นวิธีการที่จะสามารถขยายพันธุ์เหมือนรับประทานผลให้ได้ผลได้อย่างเร็วที่สุดสำหรับเกษตรกรที่ปลูกเหมือนพันธุ์อื่นๆ อยู่แล้ว โดยสามารถตัดแต่งต้นเหมือนเดิมมีกิ่งเหลืออยู่ ๑ กิ่ง สูงมากกว่า ๑.๕๐ เมตรปักหลักไม้ไผ่แล้วมัดกิ่งเหมือนติดกับไม้ไผ่ให้ตั้งตรง ทำการติดตาเหมือนรับประทานผล โดยวิธี ตัดแปะ (Chip budding) ที่ระดับความสูง ๑.๕๐ เมตร ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ วัน แผลก็จะเริ่มสมานตา ตัดยอดออกให้สูงจากบริเวณรอยติดตาประมาณ ๑ นิ้ว ให้ออยเฉียงลาดลงไปทางด้านหลังของรอยติดตา ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ วัน ตาเหมือนรับประทานผลจะเริ่มผลิออกใต้แผ่นพลาสติก ให้ใช้มีดคมๆ กรีดแผ่นพลาสติก ติดตาออกตามแนวยาว หลังจากกรีดแผ่นพลาสติกประมาณ ๒ สัปดาห์ ตรวจสอบว่าตาที่ติดไว้รอดหรือไม่ หากตายไปให้ติดตาซ้ำใกล้ๆ รอยเดิมส่วนกิ่งที่ตา รอดตายให้ริดตาเหมือนพันธุ์เดิมที่แตกออกจาก

ต้นตอออกให้หมด ส่วนตาพันธุ์ดีเมื่อสูงเกิน ๖ นิ้ว ก็ให้เด็ดยอดออกอีกครั้ง เพื่อให้หม่อนพันธุ์ใหม่มีจำนวนกิ่งต่อพุ่มมากในเวลาอันรวดเร็ว หลังจากทีหม่อนเริ่มแตกยอดออกมาประมาณ ๑๐ กิ่งก็สามารถปล่อยให้มีการเจริญเติบโตตามปกติ วิธีการนี้หากมีการติดตามในต้นฤดูฝนก็จะสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตผลหม่อนได้ในปีที่มีการติดตามเลย



ภาพที่ ๔ การขยายพันธุ์โดยวิธีการติดตาบนต้นตอ

ประโยชน์ของหม่อน

๑. ใบอ่อนและใบแก่สามารถนำมาทำเป็นชาเขียว ชาจีน หรือชาฝรั่งชงกับน้ำดื่มได้ โดยมีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูงได้ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันได้มีการแปรรูปใบหม่อนเป็นผลิตภัณฑ์ชา ทั้งชาเขียวและชาดำ ที่ใช้ชงกับน้ำดื่มเช้าและเย็น

๒. ยอดอ่อนใช้รับประทานได้ โดยมักนำมาใช้ใส่ในแกงแทนการใช้ผงชูรส หรือใช้รับประทานเป็นอาหารต่างผัก ส่วนชาวอีสานจะนำไปใส่ต้มยำไก่ ต้มยำเป็ด มีรสเด็ดอย่าบอกใคร

๓. ใบหม่อนเป็นพืชอาหารที่วิเศษสุดสำหรับตัวไหม หนอนไหมที่เจริญเติบโตเต็มที่จะนำไปโปรตีนที่ได้จากใบหม่อนไปสร้างเป็นโปรตีนแล้วผลิตเป็นเส้นไหม ซึ่งเส้นไหมจะเป็นวัตถุดิบในการผลิตผ้าไหมที่มีความสวยงามได้อีกต่อหนึ่ง โดยใบหม่อนประมาณ ๑๐๘-๑๒๐ กิโลกรัม สามารถเปลี่ยนเป็นรังไหมพันธุ์ไทยพื้นบ้านได้ประมาณ ๑๐- ๒ กิโลกรัม นอกจากนี้ใบหม่อนยังสามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมในอาหารสำหรับสัตว์เอื้องได้บางชนิด และนำไปใช้เลี้ยงปลาได้อีกด้วยและวัวควายที่กินใบหม่อนจะทำให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้นสาระสำคัญในใบหม่อน มีดังนี้

คาร์โบไฮเดรต ๔๒.๒๕%,	ไขมัน ๔.๕๗%,	ใยอาหารและเถ้า ๒๔.๐๓
โปรตีนประมาณ ๑๘ - ๒๘.๘% ของน้ำหนักแห้ง		

๕. เนื้อไม้มีสีเหลือง เนื่องจากมีสาร Morin สามารถนำมาใช้ย้อมผ้าไหม ผ้าแพรได้เยื่อจากเปลือกของลำต้นและกิ่งมีเส้นใย สามารถนำมาเป็นกระดาษได้สวยงาม เช่นเดียวกับกระดาษสา

๖. ลำต้นและกิ่ง สามารถนำมาใช้เป็นไม้ในการสร้างผลิตภัณฑ์บางชนิดได้ นอกจากนี้เรายังสามารถนำต้นหม่อนมาใช้ในการปลูกเพื่อจัดและประดับสวนเพื่อให้มีภูมิทัศน์ที่ดีได้ เมื่อแตกกิ่งใหม่ กิ่งจะย่อยหย่อนลงตามแรงโน้มถ่วง ไม่ได้ตั้งตรงขึ้นไปเช่นพันธุ์ไม้อื่น ทำให้ดูเป็นพุ่มสวยงาม และต้นหม่อนยังทนต่อการตัดแต่งหลังการตัดแต่งแล้วจะมีการแตกกิ่งและเจริญเติบโตเร็ว[๗],[๘]

หมายเหตุ : การชงชาใบหม่อนด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิประมาณ ๘๐-๙๐ องศาเซลเซียส จะช่วยทำให้สารสำคัญต่าง ๆ ที่อยู่ในใบหม่อนละลายออกมาได้ดี และควรชงทิ้งไว้นานอย่างน้อย ๖ นาที ก่อนนำมาดื่มเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

๖. ผลสุกมีรสหวานอมเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้ สามารถนำไปแปรรูปเป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ได้หลายอย่าง เช่น แยม เยลลี่ ข้าวเกรียบ ขนมพาย ไอศกรีม นำมาแช่ส้ม ทำแห้ง ลูกอมหม่อน น้ำหม่อน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทไวน์ หรือไวน์หม่อน เป็นต้น สารสำคัญในผลหม่อน มีดังนี้

สาร Anthocyanins	เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคมะเร็ง ช่วยต่อต้านอาการขาดเลือดในสมอง
สาร Deoxynojirimycin	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
กาบา	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
สาร Phytosterol	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
สาร Polyphenols	สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์กับร่างกาย
สารประกอบฟีนอล	สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านอาการอักเสบ อาการเส้นเลือดโป่งพอง ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและไวรัส
สารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่สำคัญประกอบด้วย สาร Quercetin, สาร Kaempferol	เป็นสารที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือด ช่วยป้องกันการดูดซึมของน้ำตาลในลำไส้เล็ก ช่วยทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ทำให้เลือดหมุนเวียนดี ยับยั้งการเกิดสารก่อมะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยยืดอายุเม็ดเลือดขาว และลดอาการแพ้ต่าง ๆ
กรดโพลีกลูต	ช่วยทำให้เซลล์เม็ดเลือดแดงเจริญได้เต็มที่ จึงช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และยังช่วยทำให้เซลล์ประสาทไขสันหลังและเซลล์สมองเจริญเป็นปกติได้
วิตามินและแร่ธาตุ และกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียม โซเดียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี เป็นต้น อ่านประโยชน์และสรรพคุณของ มัลเบอร์รี่เพิ่มเติมได้ที่มัลเบอร์รี่ (Mulberry	

ผลหม้อย (มัลเบอร์รี่) ๑๐๐ กรัม มีคุณค่าทางอาหารดังนี้

พลังงาน ๔๓ กิโลแคลอรี	วิตามินเอ ๒๕ ยูนิต	ทองแดง ๖๐ ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต ๙.๘๐ กรัม	วิตามินซี ๓๖.๔ มิลลิกรัม	ธาตุเหล็ก ๑.๘๕ มิลลิกรัม
โปรตีน ๑.๔๔ กรัม	วิตามินอี ๐.๘๗ มิลลิกรัม	แมกนีเซียม ๑๘ มิลลิกรัม
ไขมัน ๐.๓๙ กรัม	วิตามินเค ๗.๘ ไมโครกรัม	เซเลเนียม ๐.๖ ไมโครกรัม
ไฟเบอร์ ๑.๗ กรัม	โพแทสเซียม ๑๙๔ มิลลิกรัม	สังกะสี ๐.๑๒ มิลลิกรัม
โฟเลต ๖ ไมโครกรัม	แคลเซียม ๓๙ มิลลิกรัม	เบต้า-แคโรทีน ๙ ไมโครกรัม
	โซเดียม ๑๐ มิลลิกรัม	ลูทีน-ซีแซนทีน ๑๓๖ ไมโครกรัม
วิตามินบี ๓ (ไนอะซิน) ๐.๖๒๐ มิลลิกรัม		
วิตามินบี ๒ (ไรโบฟลาวิน) ๐.๑๐๑ มิลลิกรัม		
วิตามินบี ๖ (ไพริดอกซิน) ๐.๐๕๐ มิลลิกรัม		

๓. ประโยชน์ผลหม่อนหรือมัลเบอร์รี่ เคนดีเรื่องสุขภาพ

เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย สามารถรับประทานได้หลายรูปแบบทั้งแบบผลสด ผลอบแห้ง มัลเบอร์รี่กวน หรือจะดื่มเป็นเครื่องดื่ม อย่างน้ำมัลเบอร์รี่ จึงทำให้มัลเบอร์รี่กลายเป็นผลไม้ยอดนิยม ดังนี้

๓.๑ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

อาการระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมักเป็นปัญหาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่มัลเบอร์รี่ มีสรรพคุณช่วยไม่ให้น้ำตาลในเลือดเกิดการผกผันโดยจะเข้าไปชะลอการย่อยของคาร์โบไฮเดรต ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่เกิดการผกผันจนส่งผลเสียต่อร่างกาย

๓.๒ ลดคอเลสเตอรอล

คอเลสเตอรอลเป็นไขมันที่อยู่ในร่างกายซึ่งจำเป็นต้องควบคุมให้อยู่ในระดับปกติ เพราะหากมีมากเกินไปอาจจะทำให้เสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ อาทิ โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งการรับประทานมัลเบอร์รี่ สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) และกระตุ้นการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) อีกทั้งยังช่วยลดไขมันในตับ และความเสี่ยงไขมันพอกตับได้

๓.๓ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

มัลเบอร์รี่ถือเป็นพืชในตระกูลเบอร์รี่ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอันทรงคุณค่า ที่ช่วยป้องกันเซลล์ต่าง ๆ จากการถูกทำลาย อันเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบต่าง ๆ และริ้วรอยที่เกิดขึ้นก่อนวัย ไม่เพียงเท่านั้น สารต้านอนุมูลอิสระในมัลเบอร์รี่ยังช่วยบำรุงผิวให้ดูเนียนนุ่ม กำจัดจุดดำดำที่เกิดขึ้นบนผิว และยังบำรุงผมให้เงางามได้อีกด้วย

๓.๔ บำรุงสมอง

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ทำการทดลองกับหนูตัวผู้ พบว่า เมื่อให้หนูทดลองที่มีปัญหาเกี่ยวกับสมองกินมัลเบอร์รี่ หนูเหล่านั้นจะมีความจำที่ดีขึ้น และลดการเกิดภาวะออกซิเดชัน อันเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้สารต้านอนุมูลอิสระในมัลเบอร์รี่ก็ยังป้องกันไม่ให้เซลล์สมองถูกทำลายด้วย

๓.๕ ป้องกันโรคมะเร็ง

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าโรคมะเร็งเกิดจากภาวะความผิดปกติของเซลล์ที่เกิดจากการที่เซลล์ถูกทำลาย ซึ่งวิธีการป้องกันก็คือการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และในมัลเบอร์รี่ก็มีเจ้าสารนี้อยู่ไม่น้อย โดยสารเหล่านี้จะไปทำการยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง และกำจัดเซลล์มะเร็งไปพร้อมๆ กัน

๓.๖ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่ไม่ค่อยพบได้ง่ายในพืช แต่กลับมีในมัลเบอร์รี่ ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้จะไปกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้อวัยวะสามารถส่งออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ได้มากขึ้น

๓.๗ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เป็นพืชที่มีสารอัลคาลอยด์ (Alkaloids) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยจะไปกระตุ้นเซลล์แมคโครเฟจ (macrophages) ซึ่งเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่ในการกำจัดเชื้อโรคและเชื้อไวรัสที่เข้ามาในร่างกาย ส่งผลให้เราไม่ป่วยง่าย

๓.๘ ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

เรสเวอราทรอล (Resveratrol) เป็นสารที่พบได้ในเปลือกผลไม้บางชนิด เช่น องุ่น และพืชตระกูลเบอร์รี่บางชนิด หากบริโภคอาหารที่มีสารชนิดนี้จะช่วยควบคุมความดันโลหิตไม่ให้สูงจนเกินไป และลดความเสี่ยงโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดด้วย

๓.๙ บำรุงสายตา

ซีแซนทีนที่อยู่ในมัลเบอร์รี่ เป็นสารสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพดวงตา โดยสารนี้จะเข้าไปลดภาวะออกซิเดชันที่เกิดขึ้นในดวงตา ป้องกันการเกิดจอประสาทตาเสื่อม อีกทั้งสารต้านอนุมูลอิสระในมัลเบอร์รี่ก็ยังช่วยให้ดวงตาใสขึ้นได้

๓.๑๐ ช่วยในการล้างพิษ

ในแพทย์แผนจีน มัลเบอร์รี่ถือเป็นสมุนไพรชั้นดีที่ช่วยล้างพิษในตับ ไต และเลือด อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในร่างกาย ช่วยแก้อาการเมาค้างได้ดี

๓.๑๑ เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

แคลเซียม วิตามินเค ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม ที่มีอยู่ร่วมกันในผลมัลเบอร์รี่แบบจัดเต็ม ล้วนเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อกระดูกและป้องกันภาวะกระดูกพรุน อีกทั้งยังชะลอการเสื่อมสภาพของกระดูกตามวัยได้ ยิ่งถ้ารับประทานกับโยเกิร์ตละก็จะได้แคลเซียมเพิ่มขึ้นอีกเพียบเลย

๓.๑๒ ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย

ปริมาณไฟเบอร์ที่ไม่เป็นรองใคร ทำให้มัลเบอร์รี่เป็นอีกหนึ่งผลไม้ที่ดีสำหรับระบบขับถ่าย ไฟเบอร์ในมัลเบอร์รี่จะเข้าไปกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานเป็นปกติ และช่วยแก้ปัญหาท้องผูก อีกทั้งยังช่วยแก้ท้องอืด และจุกเสียดได้อีกด้วย

สรรพคุณหม่อน

ผลหม่อน เป็นผลหม่อนมีลักษณะสีแดง สีม่วงแดง และสุกจัดจะออกสีม่วงดำหรือสีดำ พบสารในกลุ่ม anthocyanin ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอาการขาดเลือดในสมอง ต่อต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังพบวิตามินซี ในปริมาณสูง ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันอีกด้วย

ใบหม่อน (ต้มน้ำหรือใบแห้งชงเป็นชาดื่ม) ช่วยในการผ่อนคลาย, แก้อ่อนใน ระบายน้ำ, ช่วยลดไข้หวัด และอาการปวดหัว, ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ, แก้อาเจียน แก้อาการเมาค้าง, ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์, ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยทุเลาอาการจากโรคเบาหวาน, ลดระดับคลอเลสเตอรอลในเลือด, ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด, ช่วยลดความดันเลือด และต้านแบคทีเรีย ช่วยแก้อาการท้องเสีย

ส่วนของกิ่ง ลำต้น พบสารหลายชนิดที่กล่าวในข้างต้น ทำหน้าที่ออกฤทธิ์ต่อต้านการสร้างเมลานินที่เป็นสารสร้างเม็ดสี จึงมีการสกัดสารดังกล่าวมาใช้ในเครื่องสำอางเพื่อความสวยความงามทำให้ผิวขาวนวล ผลจากฤทธิ์ทางยาอย่างอื่นมีการศึกษาพบช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ กล้ามเนื้อ ลดอาการมือเท้าเป็นตะคริว

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของหม่อน

เปลือกกรากของต้นหม่อน พบว่ามีสาร Betulinic acid, Mulberrin, Mulberrochromene, B-amyrin, Cyclomulberrin, Cyclomulberrochromene, Undecaprenol, Dodecaprenol, ยาง, น้ำตาล กลูโคส เป็นต้น[๒]

กิ่งหม่อน พบว่ามีสาร Morin, Maclurin, ๔-tetrahydroxybenzophenone, กลูโคส Adenine เป็นต้น[๒]

ใบหม่อน พบว่ามีสาร Adenine, Amylase, Choline, Crocarotene, Isoquercutrin, Succinic acid, Trigonelline, วิตามินเอ, วิตามินบี, วิตามินบี๒, วิตามินซี, แร่ธาตุ, แคลเซียม, กลูโคส, แทนนิน เป็นต้น และยังพบสาร Bioflavonoid และสาร Glycoprotein, Moran A เป็นสารลดน้ำตาลในเลือด[๒],[๓] ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าใบมีสารในกลุ่มอัลคาลอยด์ (ได้แก่ calystegin B-๒, ๑-deoxy ribitol, fagomine, nojirimycin, zeatin riboside), สารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (ได้แก่ albufuran C, astragalin, aromadendrin, chalcomoracin, kaempferol, kuwanol, kuwanon, quercetin, quercitrin, moracetin, morin, rutin), สารในกลุ่มคูมาริน (ได้แก่ bergapten, marmesin, scopoletin, umbelliferone), สารในกลุ่มลิแกน (ได้แก่ broussonin A, broussonin B)[๕]

ผลหม่อน พบว่ามีสาร Saccharides ๒๗%, Citric acid ๓%, กลูโคส, แทนนิน, เกลือแร่, วิตามินเอ, วิตามินบี, วิตามินซี, แคลเซียม, และ Cyanidin เป็นต้น ส่วนเมล็ดหม่อนพบ Urease[๒],[๓]

เนื้อไม้ พบสาร Morin ส่วนลำต้นประกอบไปด้วย SteroidalSapogenin เปลือกพบ α -amyrin[๓] จากการทดลองกับหนูขาว พบว่าสารจากใบและกิ่งหรือเปลือกหม่อน ไม่ว่าจะนำมาต้มเป็นน้ำหรือนำไปสกัดเป็นผง ก็ล้วนแต่มีประสิทธิภาพในการลดความดันโลหิตของหนูทดลองได้ อีกทั้งยังพบว่ามีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ[๒]

สารสกัดจากใบหม่อนมีสารในกลุ่ม Flavonoids โดยในขนาด ๕๘๑.๗ มก./กก. ของน้ำหนักสารสกัดแห้ง เมื่อนำมาทดสอบกับหนูถีบจักรที่ถูกชักนำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง พบว่าระดับของ Triacylglycerol, Total Cholesterol, Low density lipoprotein cholesterol ลดจาก ๕๔๐, ๔๖๔ และ ๒๐๐ มก./มล. ตามลำดับ และยังพบว่ามีประสิทธิภาพหลังจากให้กินเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง จะดีกว่าที่เวลา ๖ ชั่วโมง ในขณะที่อัตราส่วนของ High density lipoprotein cholesterol ต่อ Triacylglycerol และ High density lipoprotein cholesterol ต่อ Low density lipoprotein cholesterol เพิ่มขึ้นจาก ๐.๓๓ และ ๐.๕๒ เป็น ๐.๔๒ และ ๐.๕๗ ตามลำดับ[๓]

หม่อนและสมุนไพรรักษาโรคอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมระบบของความดันโลหิต นักทดลองสันนิษฐานว่า ส่วนผสมที่เรียกว่า ob-x หรือยาที่มีส่วนของสมุนไพรรักษาโรคสามชนิด สามารถช่วยปรับปรุงการเผาผลาญไขมันในร่างกายและมีการมีน้ำหนักเพิ่มได้ ซึ่งหนูทดลองที่ได้กินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ พบว่ามีน้ำหนักและ Tissue mass เพิ่มขึ้น โดยการเปรียบเทียบกับหนูที่ได้กินอาหารที่มีไขมันต่ำในทางกลับกัน การกินอาหารที่มีไขมันสูงที่ผสมกับยา ob-x ยังช่วยลดการไหลเวียนและระดับของ Triglyceride และ Total cholesterol อีกด้วย อีกทั้งยังช่วยยับยั้งการเกิดไขมันจับตัวได้อีกด้วย จากผลการทดสอบพบว่าหม่อนหรือสาร ob-x ได้ช่วยในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นได้ และช่วยส่งเสริมการสลาย Tissue mass และไขมันในระบบไหลเวียนของเลือดได้ด้วย[๓]

จากการทดลองที่ประเทศญี่ปุ่น เมื่อปี ค.ศ.๒๐๐๗ ได้ทำการศึกษาปฏิกิริยาของใบหม่อนกับระดับ Glucose ในเลือด และความปลอดภัยในการบริโภค โดยการทดสอบกับกลุ่มอาสาสมัครนั้น มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ๕ คน และกลุ่มที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย ๘ คน เมื่ออาสาสมัครทั้งหมดได้กินใบหม่อนจำนวนครั้งละ ๑.๘ กรัม วันละ ๓ ครั้ง กับน้ำ เป็นระยะเวลา ๓ เดือน พบว่ากลุ่มแรกมีระดับน้ำตาลในเลือดและ HbA1C อยู่ที่ ๘๖-๘๑ mg./dl. และ ๔.๗% ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจาก ๓ เดือน ส่วน

อีกกลุ่ม (กลุ่มที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย) นั้นมีระดับน้ำตาลและ HbA1C ลดลงอย่างเห็นได้ชัดจากประมาณ ๑๕๓ mg./dl. และ ๖.๓% ลดลงเหลือ ๑๐๖ mg./dl. และ ๕.๙% อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงของผลเลือดและปัสสาวะ ได้แก่ Total cholesterol (จาก ๒๐๓ เหลือ ๑๘๙ mg./dl.), Triglyceride (จาก ๑๕๐ เหลือ ๑๐๓ mg./dl.), และ Urea acid (จาก ๕.๒ เหลือ ๔.๙ mg./dl.) มาสู่ระดับปกติหลังจากการกินไบหม่อน และไม่พบว่ามีผลข้างเคียงแต่อย่างใด จึงสรุปได้ว่าไบหม่อนมีผลต่อ Hyperglycemic ด้วยการลดระดับน้ำตาลลง อีกทั้งยังไม่มีผลข้างเคียงในระยะยาวอีกด้วย[๓]

เมื่อปี ค.ศ.๒๐๐๗ ที่ประเทศจีนได้ทำการทดลองผลการลดไขมันของสารสกัดจากไบหม่อน โดยทำการทดลองในหนูทดลอง ด้วยการให้สารสกัด M-F ๕๘๑ มิลลิกรัม ซึ่งได้มาจากไบหม่อน โดยใช้เวลานาน ๑๒ ชั่วโมง พบว่าสามารถลดระดับ Triglyceride จาก ๓๘๘ มิลลิกรัม เหลือ ๒๕๗ มิลลิกรัมได้[๓]

เมื่อปี ค.ศ.๒๐๐๗ ที่ประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการศึกษาเพื่อทดสอบผลตัวยับยั้งในหนูทดลองขนาดเล็กของ Disaccharidase enzyme ในลำไส้เล็ก และ Deoxynojirimycin ที่มีอยู่ในผงของไบหม่อน แม้ว่าปฏิกิริยาการยับยั้ง Maltase ของชาและไบหม่อนจะมีผลใกล้เคียงกัน แต่ผลการยับยั้ง Sucrose นั้น ไบหม่อนจะมีมากกว่าชาถึง ๑๐ เท่า โดยปริมาณ Deoxynojirimycin ในไบหม่อน คือ ๑๒๘±๑๒ กิโลกรัมต่อ ๑๐๐ มิลลิกรัม[๓]

ไบหม่อน มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ [๒] สารสกัดด้วยน้ำและสาร ๒-O-?-D-galactopyranosyl-๑-deoxynojirimycin จากไบหม่อนมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองที่เป็นเบาหวาน และสาร ๑-deoxynojirimycin มีฤทธิ์แรงในการยับยั้งเอนไซม์ ?-glucosidase ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม จึงช่วยยับยั้งการย่อยแป้งในอาหาร ทำให้ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ไบหม่อนจึงมีศักยภาพที่จะนำมาใช้ในผู้ป่วยเบาหวานและใช้ในการควบคุมน้ำหนักได้[๖]

การเสริมไบหม่อนในอาหารไก่ สามารถช่วยลดอันตรายจากคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเนื้อไก่และไข่ไก่ได้[๘]

สารสกัดจากเปลือกกรากหม่อน เมื่อนำมาฉีดเข้าเส้นเลือดดำของหนูขาวทดลอง พบว่า ทำให้หนูขาวมีส่วนสงบนิ่งได้ และยังพบว่าความดันโลหิตของหนูลดลง ส่วนการนำมาทดลองกับกระต่ายนั้นพบว่า หลอดเลือดหูของกระต่ายได้ขยายตัวกว้างขึ้น[๒]

น้ำคั้นและสารสกัดจากไบหม่อน มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายชนิด รวมไปถึงสารสำคัญที่เป็นตัวยับยั้ง Oxidation ของ LDL[๖]

สารสำคัญที่พบในไบหม่อนมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์เพิ่มระดับภูมิคุ้มกัน เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของภูมิคุ้มกันในหนูทดลอง และมีคุณสมบัติลดภาวะภูมิไวเกิน[๙],[๑๒]

จากการศึกษาการยับยั้งฤทธิ์การกลายพันธุ์ของแมลงหวี่ที่เกิดจากยูรีเทนด้วยชาไบหม่อน ด้วยการใช้น้ำชาไบหม่อนที่สกัดด้วยน้ำร้อน แล้วนำไปผสมกับอาหาร + ยูรีเทน (สารก่อกลายพันธุ์) ก่อนใช้เป็นอาหารของหนอนแมลงหวี่ พบว่า ชาไบหม่อนแบบชาเขียว สามารถช่วยลดการก่อกลายพันธุ์ได้สูงถึง ๖๑.๐๑% และการใช้ชาไบหม่อนผสมในการหมักไก่ก่อนนำไปทอด ก็สามารถช่วยลดการก่อกลายพันธุ์ได้มากถึง ๔๐-๖๐% ดังนั้น ชาไบหม่อนจึงน่าจะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคในด้านการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งได้[๘]

กิงหม่อน เป็นตัวยาบำรุงขนของกระต่ายและแกะได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๒]

สารสกัดจากไบหม่อนสามารถช่วยลดอาการเกร็ง อาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย มีพฤติกรรมก้าวร้าว ช่วยระงับความกังวล และเพิ่มเวลาการนอนในหนูทดลองได้ ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคที่มีความผิดปกติทางจิตได้[๙],[๑๐]

สารสกัดจากใบหม่อนมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด ได้แก่ Escherichia coli, Neisseria gonorrhoeae, Pseudomonas aeruginosa, Proteus vulgaricus, Staphylococcus aureus, Streptococcus faecium และเชื้อรา ได้แก่ Aspergillus niger, Aspergillus tamari, Fusarium oxysporum, Penicilliumoxalicum ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของการใช้ใบหม่อนในการแพทย์แผนโบราณที่ใช้รักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ ได้แก่ ท้องร่วง ลำไส้ติดเชื้อ โรคผิวหนัง ใช้จากการติดเชื้อ การติดเชื้อในหู เป็นต้น[๑๑]

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอื่น ๆ ได้แก่ มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดอาการปวดศีรษะ ตัวร้อน เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ บำรุงผิว กำจัดหอยทาก[๕] มีฤทธิ์สงบประสาท ลดอาการบวม ยับยั้งเอนไซม์ของเชื้อเอชไอวี มีฤทธิ์ต้านเชื้อราเชื้อไวรัสที่ก่อโรคมะเร็งที่อวัยวะเพศ[๖]

จากการทดสอบความเป็นพิษ ด้วยการฉีดสารสกัดจากใบหม่อน ๑๐% เข้าทางช่องท้องของหนูถีบจักร (ขนาด ๖๐ เท่าของขนาดที่ใช้กับคน) เป็นระยะเวลา ๓ สัปดาห์ และเมื่อให้ในขนาดสูงเกิน ๒๕๐ เท่าของขนาดที่ใช้กับคน พบว่ามีพิษต่อตับ ไต และปอด ส่วนสารสกัดจากใบหม่อน ไม่ทำให้เกิดอาการระคายเคือง ไม่ทำลายเม็ดเลือด และไม่ทำให้เกิดอาการแพ้[๕]

สรรพคุณของหม่อน

๑. ใบหม่อนมีรสจืดเย็น ใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาระงับประสาท (ใบ)[๑],[๔]
๒. ใบใช้ทำขามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (ราก)[๔]
๓. กิ่งหม่อนมีสรรพคุณช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น (กิ่ง)[๘]
๔. ช่วยบำรุงหัวใจ (ผล)[๘]
๕. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ (ใบ)[๒]
๖. ผลนำมาต้มกับน้ำหรือเชื่อมกินเป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ (ผล)[๓],[๔]
๗. ผลหม่อนมีรสเปรี้ยวหวานเย็น มีสรรพคุณช่วยดับร้อน คายความร้อนรุ่ม ขับลมร้อน ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการกระหายน้ำ และทำให้ร่างกายชุ่มชื้น (ผล)[๑],[๒],[๔],[๘]
๘. ใบใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ ไข้หวัด ตัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ และเป็นยาช่วยขับลมร้อน (ใบ)[๑],[๒],[๓],[๔]
๙. ใบมีรสขม หวานเล็กน้อย เป็นยาเย็นออกฤทธิ์ต่อปอด ตับ และกระเพาะอาหาร ใช้เป็นยาแก้ไข้ ร้อนเนื่องจากถูกลมร้อนกระทบ (ใบ)[๒]
๑๐. ใบมีสรรพคุณช่วยขับเหงื่อ (ใบ)[๓],[๔]
๑๑. ใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ (ใบ)[๑]
๑๒. เปลือกรากหม่อนมีรสชุ่ม เป็นยาเย็นออกฤทธิ์ต่อปอดและม้าม ใช้เป็นยาแก้ไข้เป็นเลือด แก้ไอ ร้อนไอหอบ (เปลือกราก)[๒]
๑๓. เมล็ดมีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ (เมล็ด)[๓]
๑๔. ใบนำมาทำเป็นยาต้ม ใช้อมหรือกลั้วคอแก้อาการเจ็บคอ คอแห้ง แก้ไอ และทำให้เนื้อเยื่อชุ่มชื้นหล่อลื่นภายนอก (ใบ)[๒],[๓],[๔]
๑๕. รากนำมาตากแห้งต้มผสมกับน้ำผึ้ง มีรสหวานเย็น ใช้มากในโรคทางเดินหายใจและการมีน้ำสะสมในร่างกายอย่างผิดปกติ (ราก)[๔]
๑๖. ยอดหม่อนนำมาต้มกับน้ำดื่มและล้างตาเป็นยาบำรุงตา (ยอด)[๘] ส่วนผลมีสรรพคุณทำให้เส้นประสาทตาดี ทำให้สายตาแจ่มใส ร่างกายสุขสบาย (ผล)[๘]

๑๗. โบริ่นำมาต้มเอาน้ำใช้ล้างตา แก้วตาแดง ตามัว ตาแฉะ และตาฝ้าฟาง (ใบ)[๑],[๔] โบริ่นี้อาจช่วยคุณช่วยทำให้เลือดเย็นและตาสว่าง (ใบ)[๒], ส่วนผลมีสรรพคุณช่วยทำให้หูตาสว่าง (ผล)[๒] โบริ่นำมาตากแห้งผวนสุบเหมือนบุหรี่ยี่ แก้วริดสีดวงจมูก (ใบแก่)[๔]

๑๘. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ด้วยการรับประทานประมาณ ๙๐-๑๒๐ กรัม นำมาทุบให้แหลก แล้วนำมาต้มกับน้ำดื่มเช้าและเย็น หรือจะใช้โบริ่นำมาทำเป็นชาเขียวใช้ชงกับน้ำดื่มก็ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เช่นกัน นอกจากนี้ผลก็มีสรรพคุณรักษาเบาหวานได้เช่นกัน (ราก,เปลือกกราก, ใบ, ผล)[๒],[๓],[๘]

๑๙. โบริ่น้ำหรือแก่นำมาทำเป็นชาเขียว ใช้ชงกับน้ำดื่มช่วยลดไขมันในเลือด (ใบ)[๓] ช่วยขับน้ำในปอด (เปลือกกราก)[๒]

๒๐. กิ่งหม่อนมีสรรพคุณช่วยทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี ช่วยจัดความร้อนในปอด และกระเพาะอาหาร ช่วยขจัดความร้อนในกระเพาะอาหารและเสลดในปอด (กิ่ง)[๘]

๒๑. ผลมีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องผูก (ผล)[๒]

๒๒. ผลนำมาต้มกับน้ำหรือเชื่อมกินเป็นยาเย็น ยาระบายอ่อน ๆ และมีเมล็ดที่ช่วยเพิ่มกากใยอาหาร (ผล)[๓],[๔]

๒๓. ส่วนเปลือกต้นก็มีสรรพคุณเป็นยาถ่าย ยาระบายเช่นกัน (เปลือกต้น)[๓],[๔]

๒๔. เปลือกต้นใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ (เปลือกต้น)[๓],[๔]

๒๕. รากช่วยขับพยาธิ (ราก)[๔]

๒๖. เปลือกกรากมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ (เปลือกกราก)[๒]

๒๗. กิ่งหม่อนมีสรรพคุณช่วยรักษาอาการปัสสาวะสีเหลือง มีกลิ่นฉุนอันเกิดจากความร้อนภายใน (กิ่ง)[๘]

๒๘. ผลเป็นยาเย็นที่ออกฤทธิ์ต่อตับและไต มีสรรพคุณช่วยบำรุงตับและไต (ผล)[๑],[๒],[๔] ช่วยรักษาตับและไตพร่อง (ผล)[๒]

๒๙. รากมีสรรพคุณเป็นยาสมาน (ราก)[๔]

๓๐. โบริ่นำมาอังไฟและทาด้วยน้ำมันมะพร้าว ใช้วางบนแผลหรือตำใช้ทาแก้แมลงกัด (ใบ)[๔]

๓๑. ใบใช้ผสมกับหอมหัวใหญ่เป็นยาพอกรักษาแผลจากการนอนกดทับ (ใบ)[๔]

๓๒. ใบใช้เป็นยาแก้อาการติดเชื้อ (ใบ)[๔]

๓๓. ช่วยลดอาการบวมที่ขา (เปลือกกราก)[๒]

๓๔. ช่วยแก้ข้อมือข้อเท้าเกร็ง แก้วโรคปวดข้อ ไขข้อ (ผล)[๒],[๔],[๘]

๓๕. ช่วยแก้แขนขาหมดแรง (ราก)[๔]

๓๖. กิ่งหม่อนมีรสขมเป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อตับ ใช้เป็นยาขับลมขึ้นแก้ข้ออักเสบเนื่องจากลมชื้นเกาะติด หรือลมร้อนที่ทำให้ปวดแขน ขาบวม หรือมือเท้าแข็งเกร็ง เส้นตึง (กิ่ง) [๒] ช่วยรักษาอาการปวดมือเท้าเป็นตะคริว เป็นเหน็บชา ด้วยการนำกิ่งหม่อนและโคนต้นหม่อนเก่า ๆ นำมาตัดเป็นท่อน ๆ ผึ่งไว้ให้แห้งแล้วนำมาต้มกิน (กิ่ง)[๘]

๓๗. ช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำ (ผล)[๘]

๓๘. ส่วนในประเทศจีนจะใช้เปลือกกราก กิ่งอ่อน ใบ และผล เป็นยาบำรุง แก้วโรคเกี่ยวกับทรวงอก แก้วไอ หืด วัณโรคปอด ขับปัสสาวะ การสะสมน้ำในร่างกายผิดปกติ และโรคปวดข้อ (เปลือกกราก, กิ่งอ่อน, ใบ, ผล)[๔]

หมายเหตุ : วิธีใช้ตาม [๒] เปลือกกรากแห้ง ให้ใช้ครั้งละ ๖ - ๑๕ กรัม ส่วนใบแห้งให้ใช้ครั้งละ ๖ - ๑๕ กรัม, ส่วนผลแห้งให้ใช้ครั้งละ ๑๐-๑๕ กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือใช้เข้าตำรับยาตามที่ต้องการ[๒]

วิธีการนำไปใช้ประโยชน์

๑. การเลือกใบหม่อนเพื่อทำยา ควรเลือกใบเขียวสด ดูอวบทั่วทั้งใบ และไม่มีรอยกัดกินของแมลง
๒. ปัจจุบันนิยมนำใบมาตากแห้ง และขงต้มเป็นน้ำชาใบหม่อน ซึ่งจะให้กลิ่นหอมมีเอกลักษณ์ และรสชาติเหมือนชา แต่อมหวานเล็กน้อย
๓. การนำใบหม่อนมาทำยาสามารถทำได้ด้วยวิธีการตากแห้งใบ แล้วบดอัดใส่แคปซูลรับประทานหรือการนำใบแห้งมาต้มดื่มเป็นชาใบหม่อน
๔. ใบสดเมื่อนำใบมาเคี้ยวสด ๆ จะมีรสหวานอมขมเย็นเล็กน้อย บางท้องถิ่นนำมากินสด
๕. บางท้องถิ่น เช่น ภาคอีสาน ภาคเหนือ นิยมใบมาปรุงอาหารในเมนูจำพวกต้มต่าง ซึ่งจะเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากยิ่งขึ้น
๖. ในส่วนของผลสุก สามารถกินเป็นผลไม้หรือเป็นอาหารนกได้
๗. ในบางพื้นที่ที่มีการปลูกหม่อนมากจะนำผลหม่อนมาหมักเป็นไวน์จำหน่าย ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามสถาน Otop ต่างๆ ลักษณะไวจากผลหม่อนจะเป็นสีม่วงอมแดง หรือนำผลสุกมารับประทานสดซึ่งจะให้รสเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย หรือจำหน่ายผลหม่อนสุกกินสด
๘. ไม่ควรใช้ยาต่อเนื่อง และในปริมาณที่มากๆ เพราะอาจได้รับสารแทนนินที่มีผลต่อระบบการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดท้องอืด อาหารไม่ย่อยได้
๙. หากพบมีอาการแพ้หรือมีผลผิดปกติในร่างกาย ให้หยุดการใช้ทันที

แหล่งที่มา

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. หม่อน (Mulberry: *Morus alba* Linn.). สืบค้นเมื่อ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑, จาก <http://kanchanapisek.or.th/kp๖/sub/book/book.php?book=๗&chap=๓&page=t๗-๓-infodetail๐๒.html>

สำนักวิจัยและพัฒนาหม่อนไหม. mulberry. สืบค้นเมื่อ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑, จาก https://www.qsds.go.th/osrd_new/inside_page.php?pageid=๔

พืชเกษตรไทย. หม่อน/ใบหม่อน (mulberry) ประโยชน์ และสรรพคุณหม่อน. สืบค้นเมื่อ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑, จาก <http://puechkaset.com/หม่อน>

ประโยชน์และสรรพคุณมัลเบอร์รี่. ข้อมูลทางเภสัช/ประโยชน์/สรรพคุณ. สืบค้นเมื่อ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓, จาก <https://sites.google.com/site/prayochnkxngmxcn/khxmml-thang-phesach>