

ต้นสมุนไพร ตะไคร้



ด้านชีววิทยา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus*

ชื่อท้องถิ่น: ตะไคร้, จักไคร้ (ภาคเหนือ), หัวขิงโค (ภาคอีสาน), ไคร (ภาคใต้), คาหอม (แม่ฮ่องสอน), เข็ดเกรย, เหลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์), หัวอวตะโป้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ชื่อวงศ์ : Poaceae

ลักษณะของขมิ้นชัน

เป็นพืชล้มลุก ในวงศ์หญ้า () ความสูงประมาณ ๔-๖ ฟุต ใบยาวเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม เป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก ตะไคร้เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหาร และจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย โดยทั่วไปแบ่งตะไคร้ออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่

๑. ตะไคร้กอ
๒. ตะไคร้ต้น
๓. ตะไคร้หางนาค
๔. ตะไคร้หน้า
๕. ตะไคร้หางสิงห์
๖. ตะไคร้หอม

เป็นพืชตระกูลหญ้า ตะไคร้เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่าย อาจมีทรงพุ่มสูงถึง ๑ เมตร มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ ๔-๗ เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบเส้นใบขนานกับก้านใบ ใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย ที่นิยมนำมาปลูกเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกกันโดยทั่วไป

ด้านโภชนาการ

๑. ตะไคร้ (๑๐๐ กรัม) มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้
๒. ให้พลังงาน ๑๔๓ กิโลแคลอรี
๓. มีโปรตีน ๑.๒ กรัม
๔. มีไขมัน ๒.๑ กรัม
๕. มีคาร์โบไฮเดรต ๒๙.๗ กรัม

๖. มีเส้นใย ๔.๒ กรัม
๗. มีแคลเซียม ๓๕ มิลลิกรัม
๘. มีฟอสฟอรัส ๓๐ มิลลิกรัม
๙. มีเหล็ก ๒.๖ มิลลิกรัม
๑๐. มีวิตามินเอ ๔๓ ไมโครกรัม
๑๑. มีไทอามีน ๐.๐๕ มิลลิกรัม
๑๒. มีไรโบฟลาวิน ๐.๐๒ มิลลิกรัม
๑๓. มีไนอาซิน ๒.๒ มิลลิกรัม
๑๔. มีวิตามินซี ๑ มิลลิกรัม
๑๕. มีเถ้า ๑.๔ กรัม

สรรพคุณ :

๑. ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังสามารถใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ และมีกลิ่นฉุนสามารถไล่แมลงได้
๒. หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเจ็บ แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้
๓. ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย
๔. ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวได้ด้วย

ประโยชน์ :

ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก้ไข้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้หวัดตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ไอเจ็บ ใช้ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามากๆ ช่วยให้การสร่างเร็ว ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคนิ่ว มากไปกว่านั้นยังสามารถทำเป็นยาช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทาแก้นุงได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่นๆ จะช่วยกันแมลงได้และยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม และที่กำจัดยุงบางชนิดก็ใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมด้วยเนื่องจากมีกลิ่นที่แรงจึงช่วยทำให้ไล่ยุงได้ นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมากๆ