

## ต้นสมุนไพรรกระชาย



### ด้านชีวภาพ :

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : จิงทราย )มารารราม(, ละแอน )อาหานาอ(, ว่านพระอาทิตย์)กรงทพ(, จี๋ปูซีพหูปีาะซอหรั้าะ )  
แม่ฮ้องสอน( , Chinese ginger, Chinese key

### ลักษณะของรกระชาย

เป็นไม้ล้มลุกไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าใต้ดินซึ่งแตกรากออกไปเป็นกระจุกจำนวนมาก อวบน้ำ ตรงกลางพองกว้างกว่าส่วนหัวและท้าย ใบ เดี่ยว เรียงสลับเป็นระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง ๔.๕-๑๐ เซนติเมตร ยาว ๑๓-๑๕ เซนติเมตร ตรงกลางด้านในของก้านใบมีร่องลึก ดอก ช่อ ออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวหรือชมพูอ่อน ใบประดับรูปใบหอกสีม่วงแดง ดอกย่อยบานครั้งละ ๑ ดอก<sup>[๔]</sup> รกระชาย ถือว่าเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่คนไทยคุ้นเคย กันมานานแล้ว จะมีถิ่นกำเนิด ในแถบร้อนอยู่ที่บริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จะพบขึ้นอยู่บริเวณในป่าดิบร้อนชื้น เป็นไม้ล้มลุกที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินซึ่งจะเรียกว่า เหง้า และเหง้าที่อยู่ใต้ดินจะแตกรากออกไปเป็นกระจุกจำนวนมากจะเป็นที่สะสมอาหารอวบนำส่วนตรงกลางจะพองกว้างกว่าส่วนหัวและส่วนท้าย ส่วนเนื้อด้านในจะมีสีแตกต่างกันไปตามชนิดของรกระชาย และจะมีกลิ่นหอม ส่วนที่อยู่เหนือดินจะประกอบด้วยโคนก้านใบที่เป็นกาบหุ้มซ้อนกัน กาบใบจะมีสีแดงเรื่อ ๆ ตรงแผ่นใบจะเป็นรูปรีส่วนปลายจะแหลม กว้างประมาณ ๔.๕-๑๐ ซม. ยาวประมาณ ๑๕-๓๐ ซม. ส่วนตรงกลางด้านในของก้านใบจะมีช่องลึก ดอกช่อออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกมีสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ดอกย่อยบานครั้งละ ๑ ดอก<sup>[๔]</sup> ส่วนในเหง้ารกระชายนี้จะมีน้ำมันหอมระเหยและมีสารสำคัญหลายชนิดสะสมอยู่ซึ่งจะมีสรรพคุณในการดับกลิ่นคาวและเป็นสารที่มีสรรพคุณทางยาสมุนไพรหลายชนิดสารที่ว่านี้คือ สารแคมเฟิน (Camphene) ทุจิ้น (Thujene) และการบูร เมื่อรับประทานเป็นอาหารจะพบได้ในน้ำยาขมจีน และเครื่องผสมในเครื่องแกงต่าง ๆ เนื่องจากว่ารกระชายมีสารต่างๆจึงมีสรรพคุณทางที่ช่วยในการแก้โรคต่าง ๆ ดังนี้ จะมีสรรพคุณในการบำรุงกำลัง สรรพคุณในการแก้ท้องอืดตาย, สรรพคุณแก้ปวดข้อ, สรรพคุณแก้วิงเวียน แน่นหน้าอกมสรรพคุณแก้ท้องเดิน, สรรพคุณแก้แผลในปาก, สรรพคุณแก้ฝี, สรรพคุณแก้กลาก, สรรพคุณแก้บิด, สรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ และในรกระชายยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งจะพบตรงเหง้าของรกระชาย คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่าง ๆ ซึ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นกระชายนับว่าเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่มีความสูงประมาณ ๒-๓ฟุต มีลำต้นใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" เป็นเหง้าสั้นแตกหน่อได้ เช่นเดียวกับขิง ข่า และขมิ้น รากอวรูปทรงกระบอกหรือรูปไข่ค่อนข้างยาวปลายเรียวแหลม ออกเป็นกระจุก มีผิวสีน้ำตาลอ่อนเนื้อใบสีเหลืองมีกลิ่นหอมฉะฉาน ส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นกาบใบที่หุ้มซ้อนกันเป็นชั้น ๆ สีแดงเรื่อ ๆ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับตัวใบรูปรีปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ เส้นกลางใบ ก้านใบและกาบใบด้านบนเป็นร่อง ด้านล่างนูนเป็นสัน ออกดอกเป็นช่อสีขาวหรือขาวอมชมพูที่ยอด (แทรกอยู่ระหว่างกาบใบ) ดอกบานทีละดอก มีลักษณะเป็นถู่ ผลเป็นผลแห้งเมื่อแก่แล้ว<sup>[๗]</sup>

### ลักษณะเด่นที่เห็นได้ชัดจากส่วนต่างๆ

๑. **ต้น** เป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นมีความสูงประมาณ ๙ ซม. ส่วนกลางของลำต้นเป็นแกนแข็ง มีกาบหรือโคนใบหุ้ม
๒. **ใบ** มีกลิ่นหอม ก้านใบแทงขึ้นจากหัวในดิน ออกเป็นรัศมีติดผิว ขนาดใบจะกว้าง ๗-๙ ซม. ยาว ๓๐-๓๕ เซนติเมตร
๓. **ดอก** มีสีม่วงดอกออกเป็นช่อ กลีบรองกลีบดอกเชื่อมต่อกัน มีรูปลักษณะเป็นท่อ มีขน โคนเชื่อมติดกันเป็นช่อยาว เกสรตัวผู้จะเหมือนกับกลีบดอก อับเรณูอยู่ใกล้ปลาย ท่อเกสรตัวเมียมีขนาดยาว เล็ก ยอดของมันเป็นรูปปากแตร กลีบยังไม่มีขน<sup>[๘]</sup>
๔. **ผล** ผลแก่มี ๓ พู มีเมล็ดอยู่ด้านในเมื่อผลแก่เต็มที่จะไม่แตก<sup>[๙]</sup> ส่วนที่นำมาใช้จะเป็นส่วนของรากและเหง้าที่อยู่ใต้ดิน ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน และขมเล็กน้อย<sup>[๑๐]</sup> และในส่วนของลำต้น ใบ จะนำมาทำผักจิ้มได้<sup>[๑๑]</sup>

### ประโยชน์ของกระชาย :

๑. เป็นพืชที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารโดยเฉพาะรากกระชาย ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกงโดยเฉพาะแกงที่ใส่ปลา เช่น **แกงป่า** ต้มโฮกฮือ กระชายดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี<sup>[๑๒]</sup>
๒. ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร

### สรรพคุณ :

๑. กระชายขาวเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน เนื่องจากมีรสขมและเผ็ดร้อน จึงมีสรรพคุณในเรื่องการขับลม บำรุงร่างกาย ถอนพิษ และรักษาอาการจุกเสียด ยกตัวอย่างดังนี้
๒. รากของกระชาย : แก้อ่อนใน บำรุงธาตุ เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้ร่างกาย และถอนพิษต่างๆ
๓. เหง้าของกระชาย : รักษาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ แก้อ่อนร่วง และช่วยขับปัสสาวะ
๔. น้ำกระชาย : มีสรรพคุณในการขับลม และปรุงเป็นน้ำมันหอมระเหย
  - ปรับฮอร์โมนในร่างกาย รักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล
  - บรรเทาอาการไซนัสอักเสบ จมูกไม่ได้กลิ่น
  - ช่วยย่อยอาหาร แก้อ่อนอืด
  - ลดการบีบตัวและอักเสบของลำไส้
  - ลดอาการวิงเวียนศีรษะ