



## เรื่อง กระชาย



### รายละเอียด

กระชาย หรือขิงจีน (Fingerroot) มีชื่อเรียกตามภาคต่างๆ เช่น ในภาคเหนือเรียกหัวละแอน หรือภาคอีสานเรียกขิงแดง, ขิงทราย ส่วนในภาคกลางกรุงเทพฯ มีชื่อว่าว่านพระอาทิตย์ เป็นต้น เป็นพืชจำพวกเหง้า นิยมปลูกกันมากในไทยภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และจีน โดยกระชายนั้นมีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด ได้แก่ กระชายเหลือง, กระชายดำ และกระชายแดง

### ลักษณะทั่วไปของกระชาย

กระชายนั้นเป็นพืชล้มลุก เหง้าสั้น อวบน้ำ สามารถแตกรากและหน่อได้ดี รูปทรงกระบอก ปลายเรียว บริเวณผิวมีสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลืองมีกลิ่นหอม ส่วนใบนั้นเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ โคนใบมนแหลม ขอบเรียบ ส่วนดอกกระชายนั้นเป็นช่อเชิงลด โดยแต่ละดอกจะมีใบประดับอยู่ 2 ใบ สีขาวหรือชมพูอ่อน และผลของกระชายนั้นมักนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าให้แก่อาหารนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นแกงป่า หรือเมนูผัดต่างๆ แถมยังช่วยดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ในอาหารได้ดีอีกด้วย

### ประโยชน์และสรรพคุณของกระชาย



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

**เหง้า-** ช่วยในการบำรุงกำลัง แก้ลำไส้ใหญ่อักเสบ โรคต่างๆ อันเกิดในปาก ปากเปื่อย แก้ลมในกองหทัย วาด รวมทั้งใจสั้น บิดปวดเบ่ง ปวดมวนในช่องท้อง ตลอดจนขับระดู แก้มุตกิด (อาการตกขาว) ให้รสขม และเผ็ดร้อน

**ราก (นมกระชาย)-** มีสรรพคุณคล้ายกับโสม ช่วยในการบำรุงร่างกายให้กระชุ่มกระชวยกระปรี้กระเปร่า รวมทั้งคลายความกำหนัดทางกามารมณ์ แก้โรคกามตายด้าน เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ ให้รสขม และเผ็ดร้อน

โดยในปัจจุบันนี้ผู้คนนิยมรับประทานกระชายดำกันมากขึ้นทำให้กระชายเหลืองเริ่มคลายความนิยมลง แต่อย่างไรก็ตาม กระชายเหลืองนั้นก็ยังคงให้สรรพคุณทางยาสมุนไพรมากกว่ากระชายดำ และเนื่องจากกระชายมีประโยชน์และสรรพคุณมากมายและคล้ายกับโสมจึงทำให้กระชายได้ฉายาในวงการแพทย์ว่า “โสมไทย” เลยทีเดียว

คำสำคัญ : กระชาย

ที่มา : เกียรติความรู้.net/กระชาย/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1451&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1451&code_db=610010&code_type=01)