



## เรื่อง ข่า



### รายละเอียด

ข่า (Galanga, Creater Galanga, False Galanga) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับขิง ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลางเรียกข่าตาแดง ภาคเหนือเรียกข่าหยวก, ข่าหลวง, ข่าใหญ่ หรือ กฏุกกโรหิณี ส่วนชาวกะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอนเรียกสะเออเคย เป็นต้น ซึ่งข่าที่นิยมในปัจจุบันมีอยู่หลายสายพันธุ์ เช่น ข่าหยวก, ข่าป่า และข่าตาแดง มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่มักนิยมนำข่าตาแดงมาทำเป็นยา

### ลักษณะทั่วไปของข่า

สำหรับต้นข่านั้นจัดเป็นไม้ล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 1.5 – 2 เมตร บริเวณส่วนของเหง้าจะมีข้อ และปล้องค่อนข้างชัดเจนทีเดียว ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะทรงรี และดอกจะออกที่บริเวณยอดของข่า มีดอกย่อยขนาดเล็ก สีขาว ส่วนปลายจะแยกออกเป็น 3 กลีบ และบริเวณโคนติดกันคล้ายหลอดสั้นๆ เป็นใบประดับรูปรีหรือไข่ และผลเป็นทรงกลมเมื่อผลแห้งจะแตกได้ง่าย



### ประโยชน์และสรรพคุณของข้าว

**ใบ** – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน แก้ปวดเมื่อยบริเวณข้อต่างๆ และช่วยในการฆ่าพยาธิ ให้รสเผ็ดร้อน

**ดอก** – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อน

**ผล** – ช่วยแก้อาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด หรือท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น ให้รสเผ็ดร้อนฉุน

**หน่อ** – ช่วยในการบำรุงธาตุไฟ และแก้ลมแน่นหน้าอก ให้รสเผ็ดร้อนหวาน

**เหง้า** – ใช้ตำกับมะขามเปียกและเกลือให้สตรีรับประทานหลังคลอด ช่วยขับเลือดคาวปลา แก้อาการตกเลือด หรือขับรก นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือจุกเสียดแน่น ช่วยขับลมให้กระจาย แก้พิษ แก้บิด แก้อาการฟกช้ำ แก้ลมป่วง แก้สันนิบาตหน้าเพลิง และแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อนขม

**ต้นแก่** – ใช้ตำผสมกับน้ำมันมะพร้าว ช่วยในการแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อต่างๆ หรือข้อ และแก้ตะคริว ให้รสเผ็ดร้อนซ่า

**ราก** – ช่วยแก้อาการเหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต และช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ให้รสเผ็ดร้อนปร่า

นับเป็นพืชสมุนไพรที่ประเทศไทยเราและอินโดนีเซียนิยมนำมาประกอบอาหารรับประทาน เพราะชาวนั้นช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้ดี รวมทั้งยังใช้เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นอาหาร หรือปรุงรสอาหารในต้มข้าว หรือต้มยำ ตลอดจนเป็นส่วนผสมในเครื่องแกง หรือน้ำพริกต่างๆ นอกจากนี้ในบางประเทศยังนิยมนำขามาใช้ในการระงับกลิ่นปากและกลิ่นกายอีกด้วย

คำสำคัญ : ข้าว

ที่มา : เกียรติความรู้.net/ข้าว/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1475&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1475&code_db=610010&code_type=01)