



## เรื่อง ขมิ้นอ้อย



### รายละเอียด

ขมิ้นอ้อย ชื่อสามัญ Zedoary, Luya-Luyahan

ขมิ้นอ้อย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE) สมุนไพรขมิ้นอ้อย มีชื่อท้องถิ่นอีกนิดๆ ว่า สากระเบื้อง (ละว้า), ขมิ้นขี้น (ภาคเหนือ), ว่านเหลือง (ภาคกลาง), ละเมียด (เขมร), ว่านขมิ้นอ้อย, ขมิ้นเจดีย์, หมิ้นหัวขี้น, สากระเบื้อง, เพิงเอ้ออญ (จีนกลาง) เป็นต้น

### ลักษณะของขมิ้นอ้อย

ต้นขมิ้นอ้อย จัดเป็นพืชไม่ล้มลุกมีอายุหลายปีที่มีเหง้าอยู่ใต้ดินและมีรากเล็กน้อยที่บริเวณเหง้า มีลักษณะทั่วไปคล้ายกับขมิ้นชันแต่มีลำต้นที่สูงกว่า ขนาดเหง้าและใบใหญ่กว่า โดยต้นขมิ้นอ้อยจะมีความสูงประมาณ 1-1.2 เมตร เหง้ามักโผล่ขึ้นมาเหนือดินเล็กน้อย เหมือนเจดีย์ทรงกลมสูงหลายชั้น ๆ (บ้างเรียกว่าขมิ้นขี้น หรือขมิ้นเจดีย์) ลักษณะของเหง้ามีลักษณะเป็นรูปกลมรี มีความยาวประมาณ 18-24 เซนติเมตร และมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-11 เซนติเมตร ผิวด้านนอกเป็นสีขาวอมเหลือง ส่วนเนื้อในเป็นสีเหลืองอ่อน บ้าง



# ฐานข้อมูลห้องถีน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ว่าเป็นสีเหลืองเข้ม ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้านำมมาปลูก และควรจะปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม ย่างเข้าฤดูฝน ไม่ควรให้น้ำท่วมชั่ง เพราะจะทำให้เหง้ามีน้ำอ้อยเน่าเสียได้ โดยมีน้ำอ้อยจะออกงานในช่วงฤดูฝนและจะมีต้นโตรมหัวใหญ่ในช่วงฤดูหนาว

ใบมีน้ออย ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรอบลำต้น ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอกแคนรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบแคบ ผิวใบนุนตามลายของเส้นใบ เส้นกลางใบเป็นร่องเล็กน้อย ผิวด้านหน้าเรียบ ส่วนทางด้านท้องใบจะมีขันนิ่มเล็กน้อย ก้านใบเป็นกาบหุ้มกับลำต้น มีความยาวเป็น 1 ใน 3 ของใบ กลางก้านเป็นร่องลึกตลอดความยาว ในหน้าแล้งกาบใบจะแห้งลงหัวแล้วเหง้าจะผลลัพธ์ขึ้นมา (จนบางครั้งเรียกว่ากันว่าขี้มันหัวขี้น)

**ดอกมีน้ออย** ออกดอกเป็นช่อ ก้านดอกจะยาวและพุ่งออกจากเหง้าที่อยู่ใต้ดิน ชื่อดอกมีความยาวประมาณ 14 เซนติเมตร ลักษณะเป็นรูปทรงกระบอก ชื่อดอกมีใบประดับ และดอกเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน กลีบดอกมีลักษณะกลมเป็นรูปไข่สีเขียว ตรงปลายของชื่อดอกจะเป็นสีชมพูหรือสีแดงอ่อน ส่วนดอกสีเหลืองจะนานจากล่างขึ้นบน และจะนานครั้งละประมาณ 2-3 ดอก

ผลมีน้ออย ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ มีกลิ่นฉุนน้อยกว่าผลของขี้มันชัน (ผล)

## สรรพคุณของมีน้ออย

1. เหง้ามีน้ออยมีรสเผ็ดขม เป็นยาสุขุม ออกฤทธิ์ต่อตับและม้าม ช่วยกระจายโลหิต รักษาอาการเลือดคั่ง หรือเลือดไหเลวียนไม่สะตว ก้านเลือดในห้องอุดตัน (เหง้า)
2. ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ แก้พิษโลหิต ใช้เป็นยาชำระโลหิต (เหง้า)
3. ช่วยลดความดันโลหิต (เหง้า)
4. ในเหง้าหรือในหัวสดของมีน้ออย มีสารหอมชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์เป็นยาบำรุงกำลัง (เหง้า)
5. ช่วยแก้อาการหืดหอบหายใจไม่เป็นปกติ (เหง้า)
6. เหง้าสดนำมาตำผสมกับการบูรเล็กน้อย นำมาดอง (ไม่แน่ใจว่าดองหรือผสม) กับน้ำฝนกลางหัว ใช้รินเอาแต่น้ำเป็นยาหยดตา แก้อาการตาแดง ตามัว ตาแพ้ และตาพิการ (เหง้าสด)
7. ตำรายไทยใช้เหง้าเป็นยาแก้ไข้ (เหง้า)<sup>[2],[5]</sup>ช่วยแก้ไข้ทั้งปวง (เหง้า)
8. ใช้รักษาอาการหวัด ด้วยการใช้หัวมีน้ออย อบเชยเทศ และพริกหาง นำมาต้มแล้วเติมน้ำผึ้งใช้รับประทานเป็นยาแก้หวัด (เหง้า)
9. ช่วยแก้อาเจียน (เหง้า)
10. ช่วยแก้เสมหะ (เหง้า)
11. เหง้าใช้เป็นยาแก้ลม (เหง้า)



## ฐานข้อมูลห้องถีน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

12. ขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์กระตุ้นกระเพาะและลำไส้ให้เกิดการบีบตัว จึงช่วยในการขับลม ช่วยแก้อาการอุดตัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการปวดท้อง และแก้อาการปวดลำไส้ได้ (เหง้า)
13. เหง้าใช้เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน (ที่ไม่ใช่บิดหรือทิواتกโรค)<sup>[2],[5],[7]</sup> เหง้าสดประมาณ 2 แวย์ เมื่อนำมาบดผสมกับน้ำปูนใส สามารถนำมาใช้ดื่มเป็นยารักษาอาการท้องร่วงได้ (เหง้าสด)
14. เหง้าน้ำมาน้ำหันเป็นแวย์ ๆ จะใช้สดหรือจากแห้งก็ได้ โดยนำมาต้มกับน้ำเป็นยาดื่มแก้โรคกระเพาะ (เหง้า)
15. ช่วยสมานลำไส้ (เหง้า)
16. นำคั้นจากใบของต้นขมิ้นอ้อย ใช้เป็นยาแก้ท้อง mana โดยขับออกทางปัสสาวะ (ใบ)
17. ช่วยรักษาเรื้อรังทั่วไป ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อย พ稷ไทยล่อน และเปลือกยางแดง นำมาผสานกันทำเป็นยาผง และนำไปปลายในน้ำยา น้ำยาลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วชี้ ใช้กินเข้าและเย็น (เหง้า)
18. เหง้าและใบมีรสเผื่อน ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (เหง้า, ใบ)
19. ช่วยแก้หอบองใน (เหง้า)
20. ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนของสตรี ด้วยการใช้เหง้าหนอกประมาณ 12 กรัม, ขมิ้นชัน 10 กรัม, คำฝอย 6 กรัม, ฝางเสน 8 กรัม, เม็ดลูกท้อ 8 กรัม, หง่วงโ้อ้ว 8 กรัม และโกฐเชียง 10 กรัม นำมาต้มกับน้ำหรือใช้ดองกับเหง้าเป็นยารับประทาน (เหง้า)
21. ช่วยแก้ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติของสตรี (เหง้า)
22. ช่วยแก้ระดูขาวของสตรี (เหง้า)
23. เหง้าใช้เป็นยาขับน้ำคาวปลาหลังการคลอดบุตรของสตรี (เหง้า)
24. ช่วยรักษาซีสต์ในรังไข่ของสตรี (เหง้า)
25. ช่วยแก้อาการตับและม้ามโต (เหง้า)
26. แก้หัดหลบใน ด้วยการใช้เหง้า 5 แวย์ และตันต่อไส้ 1 กำมือ นำมาต้มรวมกับน้ำปูนใสพอสมควร และนำมาใช้ดื่มเป็นยา ก่อนอาหารเข้าและเย็น ครั้งละ 1 ถ้วยชา (เหง้า)
27. เหง้าใช้เป็นยาสมานแผล (เหง้า)
28. เหง้าน้ำหุงกับน้ำมันมะพร้าว และนำมาใส่แผล จะช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น เนื่องจากหัวหรือเหง้าของขมิ้นอ้อยนั้นมีส่วนผสม (สาร Tannin) อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำบวมได้ อีกด้วย (เหง้า)
29. เหง้าใช้เป็นยาภายนอก ช่วยรักษาโรคผิวนองต่าง ๆ 诸如 เชื้อร้า เชื้อแบคทีเรีย แก้กลากเกลื่อน แก้ผิวนังอัก



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ลบ (เหง้า)

30. ใช้เป็นยารักษาฝี ผื่นองบวม ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยสด, ต้นและเมล็ดของเหงือกปลาหม้อ อายุประมาณ 5 ปี นำมาต้มกับน้ำเปล่าแล้วใช้พอกเข้าเย็น หรือ กินมากันน้อยตามต้องการ นำมาตำรวมกับน้ำอ้อยแล้วใช้พอกเข้าเย็น หรือ

หากเป็นฝีหัวเดือน ให้นำใบไผ่เผาไฟให้ไหม้ ส่วนหัวขมิ้นอ้อยนั้น ให้เคماตำด้วยกัน และใช้น้ำเป็นกระสาย สามารถใช้ได้ทั้งกิน ทาหรือพอก (เหง้า) ช่วยแก้ฝีในมดลูกของสตรี

ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยประมาณ 3 ท่อน, บอร์เพ็ด 3 ท่อน, ลูกขี้กากแดง 1 ลูก (นำมาผ่าเป็น 4 ชิ้น และใช้เพียง 3 ชิ้น) และนำมาต้มรวมกับสุรา ใช้กินเป็นยาแก้ฝีในมดลูกได้ (เหง้า)

31. ช่วยแก้เสี่ยน ถูกหนามต้า ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยประมาณ 5 แวย่ ดอกชบา 5 ดอก และข้าวเหนียวสุกประมาณ 1 กำมือ นำมาตำแล้วใช้พอก จะสามารถช่วยดูดเสี่ยนและหนองที่ออก

จากแผลได้ (เหง้า)

32. ใช้รักษาอาการปวด ปวดบวม แก้บวม ฟกช้ำ แก้ช้ำใน แก้อักเสบ แก้อาการเคล็ดขัดยอก ข้อเคล็ดอักเสบ และบรรเทาอาการปวดได้ดี ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นสด ๆ นำมาตำให้ละเอียด และ

นำมาพอกบริเวณที่มีอาการบวม จะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ ฟกชาก้าบวมได้ (เหง้า) ส่วนใบกี้ช่วยแก้ฟกช้ำบวมได้เช่นกัน (ใบ)

33. ช่วยแก้อาการครรนเนื้อครรนตัว (เหง้า)

34. นำมันหอมระ夷ในขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ยับยั้งและช่วยผู้เชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ ได้ดี เช่น เชื้อหิวatalycoprocne เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฝีหงอนที่แพลง เชื้อที่ทำให้เจ็บคอ เชื้อที่ทำให้ทางเดิน

ปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น

35. เหง้านำมาใช้เข้าตำรับยาจ้ำ (ยานวดประคบ) ใช้แก้อาการปวดเมื่อย เจ็บตามร่างกาย (เหง้า)

36. เหง้าใช้ผสมในยาربายเพื่อทำให้ยาربายมีฤทธิ์น้อยลง (เหง้า)

37. เหง้าใช้เป็นยารักษาโรคมะเร็ง<sup>(5)</sup>รักษาโรคมะเร็งปากมดลูก มะเร็งในรังไข่ มะเร็งตับ มะเร็งต่อมไทรอยด์ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปอด เนื่องจากธรรมชาตของกล้ามเนื้อมดลูก (เหง้า)

38. ขมิ้นอ้อย เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นส่วนประกอบในตำรายาไทยแผนโบราณเพื่อใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยที่พ示ระบุได้ว่าเมื่อใช้สารสกัดจากเหง้าขมิ้น

อ้อยด้วย 80% ethanol กับน้ำทุกคลอง พบร่วมกับสารช่วยยืดระยะเวลาการนอนหลับของหนูศีบจักรได้

39. ขมิ้นอ้อยมีสรรพคุณทางยาเหมือนกับขมิ้นชัน ท่านสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ สรรพคุณและประโยชน์ของขมิ้นชัน 55 ข้อ !

วิธีใช้ขมิ้นอ้อย



# ฐานข้อมูลห้องถีน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ใช้ภายใน ให้นำเข้ามาต้มกับน้ำรับประทานเป็นยา โดยใช้ครั้งละประมาณ 5-10 กรัม หากใช้เป็นยา.rักษาภายนอก ให้นำมาบดเป็นผงหรือทำเป็นยาเม็ดตามตำราやりที่ต้องการ

## ข้อควรระวังระวังในการใช้ขมิ้นอ่อน

สำหรับผู้ที่เลือดน้อยหรือพลังหย่อนและสตรีมีครรภ์ห้ามรับประทานขมิ้นอ้อย<sup>[3]</sup> และมีข้อมูลที่ระบุด้วยว่าการรับประทานขมิ้นอ้อยในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดแพลงในกระเพาะอาหารได้ และในบางรายนั้นมีอาการแพ้ขมิ้น โดยมีอาการคลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ หากใช้แล้วมีอาการดังกล่าวให้หยุดใช้ทันที (ข้อมูลส่วนนี้ยังไม่ยืนยัน เพราะขาดแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ)

## ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของขมิ้นอ้อย

- สารที่พบในเหง้าของขมิ้นอ้อย ได้แก่ Curcumin, Curdione, Curzerene, Furanodiene, Furanodienone, Zederone, Zedoarone, แบง และนำมันระเหยประมาณ 1-1.5% เป็นต้น
- เมื่อนำสารสกัดที่ได้จากขมิ้นอ้อยมาฉีดเข้าในสัตว์ทดลอง จะพบว่าสารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ต่อต้านเนื้องอกหรือมะเร็งปากมดลูก และยังมีฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกไม่ให้มี การเติบโตหรือขยายตัวได้อีกด้วย
- ในการณ์เมื่อนำขมิ้นอ้อยมาให้สัตว์ทดลองกินจะพบว่า ขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ในการกระตุ้นกระบวนการและลำไส้ของสัตว์ทดลองให้เกิดการบีบตัว (คล้ายกับฤทธิ์ของชิง) ดังนั้น จึงสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยในการขับลม แก้อาการปวดท้อง และแก้อาการปวดลำไส้ได้
- นำมันหอมระเหยที่ได้จากขมิ้นอ้อยสามารถต่อต้านเชื้อ Staphylococcus หรือเชื้อในลำไส้ใหญ่ Columbacillus หรือเชื้อหิวต์ได้
- ขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อร่าได้ถึง 11 ชนิด และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อร่าได้อีก 4 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเชื้อร่าที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น กลาก ชั้น靚 ตุ๊ก ตุ๊ก เชื้อร่าที่ผิวหนัง ที่เล็บ ที่ซอกนิวเท้า
- มีรายงานทางคลินิกที่ได้นำสารที่สกัดจากขมิ้นอ้อยมาฉีดเข้าบริเวณปากมดลูกหรือบริเวณแส้นเลือดดำของผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกที่กำลังเข้ารับการรักษาเป็นระยะเวลากว่า 3 เดือน พบว่าเนื้องอกมีขนาดเล็กลงหรือมีอาการเกือบจะเป็นปกติ และเมื่อได้ทำการรักษาต่อไปอีกเป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าในจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาจำนวน 80 คน หายขาดจากโรค 30 คน มีอาการที่ดีขึ้นมากจำนวน 30 คน และอีก 20 คนพบว่ามีอาการดีขึ้น
- สารสกัดจากเหง้าขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์สงบประสาทโดยไปเพิ่มฤทธิ์ของ pentobarbital ต่อการนอนหลับ และลด



# ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

locomotor activity ของหนูทดลองโดยอาจออกฤทธิ์ผ่าน muscarinic

receptor และ opiate receptor ในการกดสมองส่วนกลาง

## ประโยชน์ของมินอ้อย

1. นอกจากจะใช้เหง้าเป็นยาสมุนไพรแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อใช้ทำอาหารได้หลายชนิด เช่น การนำมาต้มใส่แกงต่าง ๆ ร่วมกับจี๊ด เป็นต้น
2. สามารถนำมาใช้ในการแต่งสีเหลืองให้กับอาหารบางชนิดได้ เช่น ขนมเบื้องญวน ข้าวเหนียวเหลือง ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง แกงเหลือง แกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ เนย มัสดาร์ด ผัดดอง เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ในการย้อมสีผ้าให้เป็นสีเหลืองได้อีกด้วย
3. เหง้าสามารถนำมาใช้ทำแป้งโซดิ ซึ่งเป็นแป้งที่ย่อยง่ายและเหมาะสมสำหรับทารก
4. ในอินโด네เซียจะใช้ยอดอ่อนนำมารับประทานเป็นผัก
5. ในอินเดียใช้เหง้าทำเป็นเครื่องหอม
6. เหง้าใช้เคี้ยวเพื่อดับกลิ่นปากได้
7. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยงาม ด้วยการเหง้าxmínอ้อย หัวเหว่หมู พritchไทย และราชาก (ไม่แน่ใจว่าคืออะไร) นำมาทุบรวมกันแล้วนำมาดองด้วยน้ำผึ้ง ใช้รับประทานก่อนเข้านอนทุกคืน
8. มีข้อมูลระบุว่า xmínอ้อยถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางสมุนไพร ที่นำมาใช้ทำการขัดหน้า ขัดผิว ช่วยแก้สิว แก้ฝ้า ช่วยลบเลือนจุดด่างดำ แก้โรคผื่นคัน และทำให้ผิวพรรณดู

ผุดฝ่องดงงาม ผิวนุ่มและเรียบเนียน

คำสำคัญ : xmínอ้อย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : ภาณุจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-19

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1575&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1575&code_db=610010&code_type=01)