

## เรื่อง ขมิ้นชัน



### รายละเอียด

ขมิ้นชัน หรือขมิ้น, ขมิ้นแกง (Turmeric, Curcuma, Yellow Root) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ทางภาคใต้หรืออีสานเรียกขี้มิ้น ส่วนชาวกะเหรี่ยงเรียกขมิ้นทอง, ขมิ้นป่า, ขมิ้นหัว, ขมิ้นแดง, ขมิ้นหยวก, ขมิ้นไข, ขมิ้นดี, พญาว่าน, ตายอ เป็นต้น ซึ่งมีถิ่นกำเนิดอยู่ในภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

### ลักษณะทั่วไปของขมิ้นชัน

สำหรับต้นขมิ้นชันนั้นเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งจัดอยู่ในตระกูลเดียวกับขิง มีอายุได้หลายปี ความสูงลำต้นประมาณ 30 – 95 เซนติเมตร มีรากเหง้าอยู่ใต้ดินเป็นรูปทรงไข่อวบน้ำและสั้น และมีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกเป็น 2 ด้าน ส่วนเนื้อในของเหง้านั้นมีกลิ่นหอมฉุนแบบเฉพาะตัว สีเหลืองอมส้ม หรือเหลืองอำปอมน้ำสด เป็นใบเดี่ยว ตรงกลางใบมีสีแดงเข้ม เหง้าเรียงตัวเป็นวงซ้อนทับกัน และดอกแทงออกมาจากเหง้ารูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ส่วนใบประดับสีเขียวอ่อนๆ และส่วนผลมีด้วยกัน 3 พู เป็นรูปทรงกลม

### ประโยชน์และสรรพคุณของขมิ้นชัน

**เหง้า** – ช่วยในการแก้ไขเพื่อดี หรือเพื่อคลัง ตลอดจนเป็นไข้เรื้อรัง ช่วยแก้ปัญหาระบาดโรคผิวหนังต่างๆ อาการผอมเหลือง แก้เสมหะและโลหิต รวมทั้งช่วยสมานแผล แก้ธาตุพิการ ช่วยสมานแผล แก้ผื่นคัน ไปจนถึงโรคท้องร่วง ขับผายลม ตลอดจนช่วยคุมธาตุ ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกภายในร่างกายของเราออกมา และรักษาบาดแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำน้ำที่คั้นได้จากเหง้าสดมาหยอดตา แก้อาการตาบวมหรือแดงได้ด้วย รวมทั้งแก้แผลถลอก ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนังจากผื่นคัน ช่วยให้ผิวหนังพรรณเปล่งปลั่ง ให้รสฝาดหวานเอียน

**ผงขมิ้น** – ช่วยแก้เม็ดผดผื่นคันบริเวณผิวหนังได้ โดยการนำไปเคี้ยวกับน้ำมันพืชแล้วผสมน้ำเพื่อทาผิวบริเวณที่มีผดผื่นคัน หรือใช้สำหรับแผลสดก็ได้

**ขมิ้นสด** – นำไปตำผสมกับดินประสิวเพียงเล็กน้อย และน้ำปูนใส ใช้สำหรับพอกบาดแผล และแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ดี หรือสามารถนำมารับประทานแก้ท้องร่วง หรือบิด โดยการนำไปเผาไฟแล้วโขลกผสมกับน้ำปูนใสรับประทาน

โดยขมิ้นชันนี้มักนิยมนำไปประกอบอาหารรับประทานกัน เป็นการแต่งสีหรือกลิ่นของอาหาร แถมช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีอีกด้วย อาทิ แกงกะหรี่ หรือแกงไตปลา เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่นำมาใช้รักษาอาการต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอย่างยาวนานมากกว่า 5,000 ปีเลยทีเดียว และสำหรับบางท่านที่หาซื้อขมิ้นชันมารับประทานในรูปแบบผงสำเร็จหรือแคปซูลนั้น ควรตรวจสอบให้ละเอียดถึงมาตรฐานและคุณภาพความสะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้มีสารสเตียรอยด์ปนเปื้อนซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

คำสำคัญ : ขมิ้นชัน

ที่มา : เกียรติความรู้.net/ขมิ้นชัน/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1473&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1473&code_db=610010&code_type=01)