

## เรื่อง ขมิ้นอ้อย



### รายละเอียด

**ขมิ้นอ้อย** ชื่อสามัญ Zedoary, Luya-Luyahan

**ขมิ้นอ้อย** ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma zedoaria (Christm.) Roscoe จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

**สมุนไพรขมิ้นอ้อย** มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า **สากเบือ** (ละว้า), **ขมิ้นชัน** (ภาคเหนือ), **ว่านเหลือง** (ภาคกลาง), **ละเมียด** (เขมร), **ว่านขมิ้นอ้อย**, **ขมิ้นเจดีย์**, **หมิ่นหัวขึ้น**, **สากกะเบือ**, **เผิงเอ้อซู่** (จีนกลาง) เป็นต้น

### ลักษณะของขมิ้นอ้อย

**ต้นขมิ้นอ้อย** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุหลายปีที่มีเหง้าอยู่ใต้ดินและมีรากเล็กน้อยที่บริเวณเหง้า มีลักษณะทั่วไปคล้ายกับขมิ้นชันแต่มีลำต้นที่สูงกว่า ขนาดเหง้าและใบใหญ่กว่า โดยต้นขมิ้นอ้อยจะมีความสูงประมาณ 1-1.2 เมตร เหง้ามักโผล่ขึ้นมาเหนือดินเล็กน้อย เหมือนเจดีย์ทรงกลมสูงหลายชั้น ๆ (บ้างเรียกว่าขมิ้นชันหรือขมิ้นเจดีย์) ลักษณะของเหง้ามีลักษณะเป็นรูปกลมรี มีความยาวประมาณ 18-24 เซนติเมตร และมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 7-11 เซนติเมตร ผิวด้านนอกเป็นสีขาวอมเหลือง ส่วนเนื้อในเป็นสีเหลืองอ่อน บ้างว่าเป็นสีเหลืองเข้ม ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้านำมาปลูก และควรจะปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม ย่างเข้าฤดูฝน ไม่ควรให้น้ำท่วมขังเพราะจะทำให้เหง้าขมิ้นอ้อยเน่าเสียได้ โดยขมิ้นอ้อยจะออกงามในช่วงฤดูฝนและจะมีต้นโถมหัวใหญ่ในช่วงฤดูหนาว

**ใบขมิ้นอ้อย** ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรอบลำต้น ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอกแกมรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบแคบ ผิวใบนูนตามลายของเส้นใบ เส้นกลางใบเป็นร่องเล็กน้อย ผิวด้านหน้าเรียบ ส่วนทางด้านท้องใบจะมีขนนิ่มเล็กน้อย ก้านใบเป็นกาบหุ้มกับลำต้น มีความยาวเป็น 1 ใน 3 ของใบ กลางก้านเป็นร่องลึกตลอดความยาว ในหน้าแล้งกาบใบจะแห้งลงหัวแล้วเหง้าจะโผล่ขึ้นมา (จนบางครั้งเราก็เรียกกันว่าขมิ้นหัวขึ้น)

**ดอกขมิ้นอ้อย** ออกดอกเป็นช่อ ก้านดอกจะยาวและพุ่งออกมาจากเหง้าที่อยู่ใต้ดิน ช่อดอกมีความยาวประมาณ 14 เซนติเมตร ลักษณะเป็นรูปทรงกระบอก ช่อดอกมีใบประดับ และดอกเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน กลีบดอกมีลักษณะกลมเป็นรูปไข่สีเขียว ตรงปลายของช่อดอกจะเป็นสีชมพูหรือสีแดงอ่อน ส่วนดอกสีเหลืองจะบานจากล่างขึ้นบน และจะบานครั้งละประมาณ 2-3 ดอก

**ผลขมิ้นอ้อย** ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ มีกลิ่นฉุนน้อยกว่าผลของขมิ้นชัน (ผล)

### สรรพคุณของขมิ้นอ้อย

1. เหง้าขมิ้นอ้อยมีรสเผ็ดขม เป็นยาสุขุม ออกฤทธิ์ต่อตับและม้าม ช่วยกระจายโลหิต รักษาอาการเลือดคั่ง หรือเลือดไหลเวียนไม่สะดวก เส้นเลือดในท้องอุดตัน (เหง้า)
2. ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ แก้พิษโลหิต ใช้เป็นยาชำระโลหิต (เหง้า)
3. ช่วยลดความดันโลหิต (เหง้า)
4. ในเหง้าหรือในหัวสดของขมิ้นอ้อย มีสารหอมชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์เป็นยาบำรุงกำลัง (เหง้า)
5. ช่วยแก้อาการหืดหอบหายใจไม่เป็นปกติ (เหง้า)
6. เหง้าสดนำมาตำผสมกับการบดเล็กน้อย นำมาดอง (ไม่แน่ใจว่าดองหรือผสม) กับน้ำฝนกลางหาว ใช้รินเอาแต่น้ำเป็นยาหยอดตา แก้อาการตาแดง ตามัว ตาแฉะ และตาพิการ (เหง้าสด)
7. ตำรายาไทยใช้เหง้าเป็นยาแก้ไข้ (เหง้า)<sup>[2],[5]</sup>ช่วยแก้ไข้ทั้งปวง (เหง้า)
8. ใช้รักษาอาการหวัด ด้วยการใช้หัวขมิ้นอ้อย อบเซยเทศ และพริกหาง นำมาต้มแล้วเติมน้ำผึ้งใช้รับประทานเป็นยาแก้หวัด (เหง้า)
9. ช่วยแก้อาเจียน (เหง้า)
10. ช่วยแก้เสมหะ (เหง้า)
11. เหง้าใช้เป็นยาแก้ลม (เหง้า)
12. ขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์กระตุ้นกระเพาะและลำไส้ให้เกิดการบีบตัว จึงช่วยในการขับลม ช่วยแก้อาการจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการปวดท้อง และแก้อาการปวดลำไส้ได้ (เหง้า)
13. เหง้าใช้เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน (ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค)<sup>[2],[5],[7]</sup>เหง้าสดประมาณ 2 แว่น เมื่อนำมาบดผสมกับน้ำปูนใส สามารถนำมาใช้ดื่มเป็นยารักษาอาการท้องร่วงได้ (เหง้าสด)
14. เหง้านำมาหั่นเป็นแว่น ๆ จะใช้สดหรือตากแห้งก็ได้ โดยนำมาต้มกับน้ำเป็นยาต้มแก้โรคกระเพาะ (เหง้า)
15. ช่วยสมานลำไส้ (เหง้า)
16. น้ำคั้นจากใบของต้นขมิ้นอ้อย ใช้เป็นยาแก้ท้องมาน โดยขับออกทางปัสสาวะ (ใบ)
17. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อย พริกไทยล่อน และเปลือกยางแดง นำมาผสมกันทำเป็นยาผง แล้วนำไปละลายในน้ำยางใส บั้นเป็นยาถูกลมขนาดเท่าปลายนิ้วชี้ใช้กินเช้าและเย็น (เหง้า)
18. เหง้าและใบมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (เหง้า, ใบ)
19. ช่วยแก้หนองใน (เหง้า)

20. ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนของสตรี ด้วยการใช้เหง้าหนักประมาณ 12 กรัม, ขมิ้นชัน 10 กรัม, คำฝอย 6 กรัม, ฟางเสน 8 กรัม, เม็ดลูกท้อ 8 กรัม, หงวงไฉ้ว 8 กรัม และโกฐเชียง 10 กรัม นำมาต้มกับน้ำหรือใช้ดองกับเหง้าเป็นยารับประทาน (เหง้า)
21. ช่วยแก้ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติของสตรี (เหง้า)
22. ช่วยแก้ระดูขาวของสตรี (เหง้า)
23. เหง้าใช้เป็นยาขับน้ำคาวปลาหลังการคลอดบุตรของสตรี (เหง้า)
24. ช่วยรักษาฝีในรังไข่ของสตรี (เหง้า)
25. ช่วยแก้อาการตับและม้ามโต (เหง้า)
26. แก้หัดหลบใน ด้วยการใช้เหง้า 5 แวน และต้นต่อไส้ 1 กำมือ นำมาต้มรวมกับน้ำปูนใสพอสมควร แล้วนำมาใช้ดื่มเป็นยาก่อนอาหารเช้าและเย็น ครั้งละ 1 ถ้วยชา (เหง้า)
27. เหง้าใช้เป็นยาสมานแผล (เหง้า)
28. เหง้านำมาหุงกับน้ำมันมะพร้าว แล้วนำมาใส่แผล จะช่วยทำให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากหัวหรือเหง้าของขมิ้นอ้อยนั้นมีรสฝาด (สาร Tannin) อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำบวมได้  
อีกด้วย (เหง้า)
29. เหง้าใช้เป็นยาภายนอก ช่วยรักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ ฆ่าเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย แก้กกลากเกลื้อน แก้ผิวหนังอักเสบ (เหง้า)
30. ใช้เป็นยารักษาฝี ฝีหนองบวม ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยสด, ต้นและเมล็ดของเหงือกปลาหมอ อย่างละเท่ากันมากน้อยตามต้องการ นำมาตำรวมกันจนละเอียดแล้วใช้พอกเข้าเย็น หรือ  
หากเป็นฝีหัวเดือน ให้นำใบไผ่เผาไฟให้ไหม้ ส่วนหัวขมิ้นอ้อยนั้น ให้เอามาตำด้วยกัน แล้วใช้น้ำเป็นกระสายยา สามารถใช้ได้ทั้งกิน ทาหรือพอก (เหง้า) ช่วยแก้ฝีในมดลูกของสตรี  
ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยประมาณ 3 ท่อน, บอระเพ็ด 3 ท่อน, ลูกชี่กาแดง 1 ลูก (นำมาผ่าเป็น 4 ซีก แล้วใช้เพียง 3 ซีก) แล้วนำมาต้มรวมกับสุรา ใช้กินเป็นยาแก้ฝีในมดลูกได้ (เหง้า)
31. ช่วยแก้เสี้ยน ถูกหนามตำ ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นอ้อยประมาณ 5 แวน ดอกชบา 5 ดอก และข้าวเหนียวสุกประมาณ 1 กำมือ นำมาตำแล้วใช้พอก จะสามารถช่วยดูดเสี้ยนและหนองที่ออก  
จากแผลได้ (เหง้า)
32. ใช้รักษาอาการปวด ปวดบวม แก้บวม ฟกช้ำ แก้ช้ำใน แก้อักเสบ แก้อาการเคล็ดขัดยอก ข้อเคล็ดอักเสบ และบรรเทาอาการปวดได้ดี ด้วยการใช้เหง้าขมิ้นสด ๆ นำมาตำให้ละเอียด แล้ว  
เอามาพอกบริเวณที่มีอาการบวม จะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ ฟกช้ำบวมได้ (เหง้า) ส่วนใบก็ช่วยแก้ฟกช้ำบวมได้เช่นกัน (ใบ)

33. ช่วยแก้อาการครั่นเนื้อครั่นตัว (เหง้า)

34. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ยับยั้งและช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ ได้ดี เช่น เชื้ออหิวาตกโรค เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฝีหนองที่แผล เชื้อที่ทำให้เจ็บคอ เชื้อที่ทำให้ทางเดิน

ปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น

35. เหน้านำมาใช้เข้าตำรับยาจู้ (ยานวดประคบ) ใช้แก้อาการปวดเมื่อย เจ็บตามร่างกาย (เหง้า)

36. เหน้าใช้ผสมในยาระบายเพื่อทำให้ยาระบายมีฤทธิ์น้อยลง (เหง้า)

37. เหน้าใช้เป็นยารักษาโรคมะเร็ง<sup>[5]</sup>รักษาโรคมะเร็งปากมดลูก มะเร็งในรังไข่ มะเร็งตับ มะเร็งต่อมไทรอยด์ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปอด เนื่องจากรวมตัวของกล่อมเนื้อมดลูก (เหง้า)

38. ขมิ้นอ้อย เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นส่วนประกอบในตำรายาไทยแผนโบราณเพื่อใช้รักษาโรคทางอากาศรอนไม่หลับ ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยที่พอระบุได้ว่าเมื่อใช้สารสกัดจากเหง้าขมิ้น

อ้อยด้วย 80% ethanol กับหนูทดลอง พบว่าสามารถช่วยยืดระยะเวลาการนอนหลับของหนูถีบจักรได้

39. ขมิ้นอ้อยมีสรรพคุณทางยาเหมือนกับขมิ้นชัน ท่านสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ สรรพคุณและประโยชน์ของขมิ้นชัน 55 ข้อ !

## วิธีใช้ขมิ้นอ้อย

ใช้ภายใน ให้นำเหง้ามาตำกับน้ำรับประทานเป็นยา โดยใช้ครั้งละประมาณ 5-10 กรัม หากใช้เป็นยารักษาภายนอก ให้นำมาบดเป็นผงหรือทำเป็นยาเม็ดตามตำรายาที่ต้องการ

## ข้อควรระวังระวังในการใช้ขมิ้นอ้อย

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

## ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของขมิ้นอ้อย

1. สารที่พบในเหง้าของขมิ้นอ้อย ได้แก่ Curcumin, Curdione, Curzerene, Furanodiene, Furanodienone, Zederone, Zedoarone, แป้ง และน้ำมันระเหยประมาณ 1-1.5% เป็นต้น

2. เมื่อนำสารสกัดที่ได้จากขมิ้นอ้อยมาฉีดเข้าในสัตว์ทดลอง จะพบว่าสารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ต่อต้านเนื้องอกหรือมะเร็งปากมดลูก และยังมีฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกไม่ให้มี

การเติบโตหรือขยายตัวได้อีกด้วย

3. ในกรณีเมื่อน้ำมันน้อยมาทำให้สัตว์ทดลองกินจะพบว่า ขมมันน้อยมีฤทธิ์ในการกระตุ้นกระเพาะและลำไส้ของสัตว์ทดลองให้เกิดการบีบตัว (คล้ายกับฤทธิ์ของซิง) ดังนั้น จึงสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยในการขับลม แก้อาการปวดท้อง และแก้อาการปวดลำไส้ได้
4. น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากขมมันน้อยสามารถต่อต้านเชื้อ Staphylococcus หรือเชื้อในลำไส้ใหญ่ Columbacillus หรือเชื้ออหิวาต์ได้
5. ขมมันน้อยมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราได้ถึง 11 ชนิด และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้อีก 4 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น กลาก ชันนะตุ เชื้อราที่ผิวหนัง ที่เล็บ ที่ซอกนิ้วเท้า
6. มีรายงานทางคลินิกที่ได้นำสารที่สกัดจากขมมันน้อยมาฉีดเข้าบริเวณปากมดลูกหรือบริเวณเส้นเลือดดำของผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกที่กำลังเข้ารับการรักษาเป็นระยะเวลา 3 เดือนพบว่าเนื้องอกมีขนาดเล็กลงหรือมีอาการเกือบจะเป็นปกติ และเมื่อได้ทำการรักษาต่อไปอีกเป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าในจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาจำนวน 80 คน หายขาดจากโรค 30 คน มีอาการที่ดีขึ้นมากจำนวน 30 คน และอีก 20 คนพบว่ามีอาการดีขึ้น
7. สารสกัดจากเหง้าขมมันน้อยมีฤทธิ์สงบประสาทโดยไปเพิ่มฤทธิ์ของ pentobarbital ต่อการนอนหลับ และลด locomotor activity ของหนูทดลองโดยอาจออกฤทธิ์ผ่าน muscarinic receptor และ opiate receptor ในการกดสมองส่วนกลาง

### ประโยชน์ของขมมันน้อย

1. นอกจากจะใช้เหง้าเป็นยาสมุนไพรรแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อใช้ทำอาหารได้หลายชนิด เช่น การนำมาตำใส่แกงต่าง ๆ ร่วมกับจี่ไค เป็นต้น
2. สามารถนำมาใช้ในการแต่งสีเหลืองให้กับอาหารบางชนิดได้ เช่น ขนมห้างหมูวน ข้าวเหนียวเหลือง ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง แกงเหลือง แกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ เนย มัสตาร์ด ผักดอง เป็นต้น  
อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ในการย้อมสีผ้าให้เป็นสีเหลืองได้อีกด้วย
3. เหง้าสามารถนำมาใช้ทำแป้งโชติ ซึ่งเป็นแป้งที่ย่อยง่ายและเหมาะสำหรับทารก
4. ในอินโดนีเซียจะใช้ยอดอ่อนนำมารับประทานเป็นผัก
5. ในอินเดียใช้เหง้าทำเป็นเครื่องหอม
6. เหง้าใช้เคี้ยวเพื่อดับกลิ่นปากได้
7. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยงาม ด้วยการเหง้าขมมันน้อย หัวแห้วหมู พริกไทย และกระชาก (ไม่แน่ใจว่าคืออะไร)

นำมาทุบรวมกันแล้วนำมาดองด้วยน้ำผึ้ง ใช้รับประทานก่อนเข้านอนทุกคืน

8. มีข้อมูลระบุว่าขมิ้นอ้อยถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางสมุนไพร ที่นำมาใช้มาการขัดหน้า ขัดผิว ช่วย  
แก้สิ่ว แก้ฝ้า ช่วยลบเลือนจุดต่างด้า แก้โรคผดผื่นคัน และทำให้ผิวพรรณดู

ผุดผ่องงดงาม ผิวนุ่มและเรียบเนียน

คำสำคัญ : ขมิ้นอ้อย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา 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)

The Office Of Academic Resource Information And Technology