

มากินกระชายกันเถอะ

รองศาสตราจารย์รัชนิกรณ์ ภู่อกร

ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

เรารู้จักกระชายเป็นอย่างดี คนไทยใช้กระชายปรุงเป็นอาหารมาช้านานแล้ว กระชายมีคุณค่าทางอาหาร โดยมีสารอาหารหลายอย่าง และมีคุณค่าเป็นยาสมุนไพรอีกด้วย

กระชายมีชื่อเรียกหลายชื่อ ทางเหนือเรียกว่า หัวละแอน ทางอีสานเรียกว่าจิงแดง, จิงทรายกระชายเป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๒-๓ ฟุต มีกาบใบหุ้มลำต้นตลอด ใบมีกลิ่นหอม ดอกช่อสีม่วงแดงมีเหง้า มีรากเก็บอาหาร แยกเป็นกระเปาะจากเหง้า เรียกว่ากระโปก หรือนมกระชาย กระชายมี ๓ ชนิดคือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง ที่นิยมใช้ประกอบอาหารคือ กระชายเหลือง ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อ สำหรับกระชายดำนำมาทำเป็นยาสมุนไพรในรูปของไวน์กันอย่างแพร่หลาย แต่ไวน์เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งไม่เหมาะกับคนบางคนที่มีโรคประจำตัวเช่นความดันเลือดสูง ในที่นี้ขอเน้นกระชายเหลืองที่เป็นกระชายแพงเท่านั้น

สรรพคุณของกระชายทางด้านสมุนไพรแล้วแต่จะใช้ส่วนเหง้าหรือราก ส่วนเหง้ามีรสเผ็ดร้อน ขม แก้โรคอันเกิดในปาก แก้มตุ๋น แก้มอักเสบ บวมอักเสบ แก่กองหทัยขาด แก้ปากเปื่อย ปากแตก เป็นแผลขี้ระดูขาว แก้ใจสั้น แก้ปวดมวน

ในท้อง แก้บิดมูกเลือด แก้ปวดเบ่ง รักษาถ้าใส่ใหญ่อักเสบ บำรุงกำลัง

ส่วนราก(นมกระชาย) มีรสเผ็ดร้อน ขมเช่นเดียวกับส่วนเหง้า แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวยบำรุงความกำหนัด มีสรรพคุณคล้ายโสม นอกจากนี้กระชายยังช่วยบำรุงสายตา และเป็นยาขับปัสสาวะได้อีกด้วย

กระชายมีสารอาหารหลายอย่าง กระชาย ๑๐๐ กรัม(เฉพาะส่วนที่กินได้) ให้พลังงาน ๔๕ กิโลแคลอรี โปรตีน ๑.๓ กรัม ไขมัน ๐.๘ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๘.๒ กรัม แคลเซียม ๘๐ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๓๑ มิลลิกรัม เหล็ก ๒.๓ มิลลิกรัม ไทอะมิน หรือวิตามินบี๑ ๐.๐๓ มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน หรือวิตามินบี๒ ๐.๓๐ มิลลิกรัม (แก้ปากนกกระจอก) ไนอะซิน ๓.๕ มิลลิกรัม วิตามินซี ๒ มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่ากระชายมีคุณค่าทางอาหารและทางยาที่น่าสนใจก็คือ กระชายบำรุงกำลังโดยเฉพาะทางเพศ ทำไมเราไม่ใช้กระชายที่หาง่ายราคาถูกในบ้านเรามาใช้ในการบำรุงกำลังกัน แทนสมุนไพรอื่นๆที่นิยมใช้ในรูปอาหารเสริม ที่มีราคาแพง-

หรือใช้ยาฝรั่งมีข้อให้ใช้รักษาโรคกามตายด้าน ในเมื่อกระชายในบ้านเรามีสรรพคุณดั่งว่า การใช้กระชายเป็นยาในรูปอาหารน่าจะมีความปลอดภัยสูง อาหารไทยใช้กระชายเป็นส่วนประกอบมากมาย ได้แก่ในเครื่องแกง ใช้ปรุงในอาหาร เช่น น้ำยา-ขนมจีน ปลาร้าทรงเครื่อง ผัดเผ็ด ปลา(ปลาดุก ปลาไหล) ใช้เป็นผักสดกินกับน้ำพริก กะปิหลน เป็นต้น มีผู้สูงอายุที่ผู้เขียนรู้จักคนหนึ่ง กินกระชายสดวันละแง่งสองแง่ง เป็นผักจิ้มทุกวัน สักเกตตนเองว่าสายตาดีขึ้นอย่างน่าประหลาด คนรุ่นใหม่เวลากินอาหารไทย เหล่านี้มักจะเขี่ยกระชายทิ้ง หาว่าไม่ได้ทั้งส่วนที่ดีมีประโยชน์ไปอย่างน่าเสียดาย นอกจากจะปรุงในอาหารหลายอย่างแล้ว นำกระชายไปทอดกินเป็นกับแกล้มกับถั่วลิสงทอด หรือใช้เป็นเครื่องคั้นชากระชายโดยนำกระชายไปหั่นตากแห้งเสียก่อน อย่างไรก็ตามกระชายมีรสเผ็ดร้อน อาจไม่ถูกกับธาตุของคนบางคน จึงควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ

ดังนั้นเมื่อทราบถึงคุณประโยชน์ของกระชายกันแล้ว เราควรกินกระชายเป็นยาในอาหาร “เพื่อสุขภาพ เรามากินกระชายกันเถอะ”.



รูปภาพเหง้าและรากกระชายเหลือง

อ้างอิง

วุฒิ วุฒิธรรมเวช สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๐.

สาธารณ สุข,กระทรวง คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ, : กองโภชนาการ กรมอนามัย, ๒๕๓๕.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. สมุนไพรใกล้ตัว. กรุงเทพฯ, : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓.