

เพื่อน พืช.- อสม.

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนธันวาคม 2529 - มกราคม 2530



ขมิ้นชัน

ชื่อท้องถิ่น

ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแคง ขมิ้นหยวก ขมิ้นหัว (เชียงใหม่)
ขี้มัน หมัน (ภาคใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร) สะยอ
(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะของพืช

พืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดินเนื้อในของเหง้าขมิ้นสีเหลือง
เข้ม จนสีแสดจัด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบรูปรียาว ปลาย
แหลม คล้ายใบพุทธรักษา ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อแทงจาก
เหง้าโดยตรง ดอกสีขาวอมเหลือง มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู
ใช้เหง้าปลูกได้ทั่วไป



คุณค่าด้านอาหาร

เหง้าขมิ้นชั้นมีสารอาหารไม่มากนัก มักใช้เป็นเครื่อง
ปรุงรสและสารแต่งสีมากกว่า อาหารหลายอย่างใส่ขมิ้น ทำให้
สีและกลิ่นชวนทานขึ้นมาก ชาวอินเดีย และชาวใต้ในประเทศไทย
ไทย นิยมใส่ขมิ้นในอาหารเกือบทุกอย่าง

การใช้ขมิ้นชั้นเป็นสีผสมอาหาร

ใช้เหง้าสด ล้างน้ำ ปอกเปลือก บดหรือตำให้ละเอียด
เติมน้ำเล็กน้อย คั้นกรองจะได้น้ำสีเหลืองเข้ม นำไปแต่งอาหาร
คาว เช่น แกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ แกงเหลือง อาหารหวาน เช่น
ข้าวเหนียวเหลือง ทำให้มีสีเหลือง น่ากิน

ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าสด

รสและสรรพคุณยาไทย

รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม แก้ท้องร่วง

ประโยชน์ทางยา

เหง้าขมิ้นชันมีสารสำคัญ คือ น้ำมันหอมระเหย และ สารสีเหลืองที่อยู่ในขมิ้น นำน้ำมันหอมระเหยมาทดลอง พบว่า มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหาร เหง้าสดขมิ้นชันใช้เป็นยา รักษาฝี แผลพุพอง และแก้อาการแพ้อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย ภายนอก โดยเอาเหง้ายาวประมาณ 2 นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุกทา บริเวณที่เป็น วันละ 3 ครั้ง หรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มี อาการผื่นคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย และฝี แผลพุพอง



เหง้าขมิ้นชันยังใช้รักษาอาการ ท้องอืดเพื่อ ปวดท้อง แน่น จุกเสียด และอาหารไม่ย่อย โดยล้างขมิ้นให้สะอาด (ไม่ต้อง ปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจัด 1-2 วัน บดให้ ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย เก็บใน ขวดสะอาด กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน บางคนกินขมิ้นแล้วท้องเสีย ให้หยุดยาทันที