

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5305 วันศุกร์ที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 22



'จิง'สมุนไพรสำหรับคนธาตุน้ำ-ธาตุลม

เรามักคุ้นเคยกับการใช้จิงในการประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม แต่ความจริงแล้ว จิงจัดเป็นสมุนไพรไทยที่ช่วยการบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้สารพัด เป็นสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ (เสมหะ) คือ คนเจ้าเนื้อ อ้วนง่าย การย่อยไม่ดี และคนธาตุลม (วาทะ) เช่น คนที่ผอมแห้ง ทรนร้อนหนาวไม่ค่อยได้ การย่อยไม่ดี ซึ่งการรับประทานจิง จะไปช่วยขับน้ำ แก้อ้วนของธาตุได้

จิง เป็นยารสร้อน ช่วยเพิ่มการเผาผลาญ เหมาะกับคนเจ้าเนื้อ อ้วนง่าย และช่วยลดการกำเริบของเสมหะ เช่น อาการคัดจมูก ไอ หอบหืด ด้านการแพ้ ลดการตีบและลดการอักเสบของหลอดเลือด ส่วนน้ำมันหอมระเหยของจิง จะไปช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ และเพิ่มการหลั่งน้ำดี ทำให้การย่อยดีขึ้น นอกจากนี้ จิงยังมีสรรพคุณในการช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด จากการที่มีผลลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด คล้ายยาแอสไพริน แต่ไม่มีผลระคายเคืองกระเพาะอาหาร

ในสมัยก่อน การอมจิงไว้ก่อนเดินทาง หรือ ดื่มน้ำจิงก่อนเดินทาง จะช่วยแก้อาการเมารถเมาเรือได้ และไม่ทำให้ง่วง โดยขนาดรับประทาน คือ จิงสด 30 กรัม หรือประมาณ 7 แว่น สับละเอียด ต้มดื่ม หรืออมเมื่อมีอาการ

จากการศึกษาวิจัย พบว่า จิง มีฤทธิ์ในการแก้ปวด แก้อักเสบ ยับยั้งการเจริญของเชื้อ H. pylori 19 สายพันธุ์ มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ด้านอนุมูลอิสระ ป้องกันสมองเสื่อม รายงานการวิจัยในคน พบว่า จิง มีสรรพคุณ ป้องกันการอาเจียนจากการเคลื่อนไหว เช่น เมารถเมาเรือ บรรเทาอาการคลื่นไส้หลังการผ่าตัด บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่รับเคมีบำบัดได้

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาในผู้ป่วยข้อเสื่อม โดยการใช้จิงขนาด 250 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 เดือน หรือ 250 มิลลิกรัม วันละ 4

ครั้ง เป็นเวลา 6 เดือน พบว่าผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิต และการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น และมีอาการปวดลดลง

ข้อควรระวัง การรับประทานจิงในปริมาณมาก อาจเกิดอาการหัวใจเต้นไม่ปกติ เนื่องจากจิงมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ผู้ที่เป็นนิ่วในถุงน้ำดีไม่ควรรับประทานจิง เนื่องจากจิงมีฤทธิ์ขับน้ำดี ควรระมัดระวังการรับประทานจิงในปริมาณสูง สำหรับคนที่มีแผลในกระเพาะอาหาร อาจทำให้ระคายเคือง และควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

●● จิงคองน้ำผึ้ง สูตรตำรับเพื่อรับประทานจิงได้ง่ายขึ้น

ส่วนประกอบ

- จิงอ่อน 1 หัว
- น้ำผึ้ง 250 กรัม
- น้ำเปล่า 100 กรัม

วิธีทำ

1. นำจิงอ่อนมาปอกเปลือก หั่นให้มีความหนา 0.5 เซนติเมตร
2. นำไปต้ม 20 นาที แล้วเทน้ำออก
3. นำจิงมาต้มอีกรอบจนจิงนิ่ม เทน้ำออก แล้วผึ้งให้สะเด็ดน้ำ
4. นำน้ำตั้งไฟใส่น้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน แล้วปิดฝาให้สนิท
5. ใส่อ้อยลงไปเคี่ยวในหม้อ ประมาณ 20-25 นาที
6. บรรจุลงในภาชนะที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยน้ำเดือด

นำรู้ การซื้อจิง ควรซื้อจิงแห้งดีกว่าจิงขอย เพื่อป้องกันการได้รับสารฟอกขาว และควรเลือกซื้อจิงที่มีสีขาวอมชมพูเล็กน้อย ซึ่งจะปลอดภัยกว่าจิงที่มีสีขาวซีดหรือเหลืองจัด

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร. 0-3721-1289**

