

สรรพคุณ และคุณประโยชน์ของกระชาย

หลังจากที่ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล ได้แถลงถึงประสิทธิภาพการใช้สรรพคุณของกระชายขาว ด้านโควิด-19 ได้ในช่วงต้นเดือนมิถุนายน 2563 ที่ผ่านมา ทำให้กระชายเป็นที่นิยมมากขึ้น เพราะผลการทดลอง พบสารสกัด 6 ชนิดมีฤทธิ์ยับยั้ง SARS-CoV-2 ได้ 100% และยังไม่เป็นพิษต่อเซลล์ด้วย



กระชาย ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Kaempfer แต่ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. เป็นพืชล้มลุกที่เรามักนิยมนำเหง้ามาใช้ประกอบอาหาร แต่กระชายมีสรรพคุณตั้งแต่รากถึงใบ

การใช้กระชายในวัตถุประสงค์ด้านโควิด-19 นั้นยังคงเป็นการศึกษาในห้องทดลอง โดยเลือกใช้สารสกัดจากกระชายขาว ซึ่งถูกนำมาสกัดใช้ในลักษณะของยา แต่หากนำมาใช้กินกันในอาหารทั่วไป จะมีสรรพคุณดังนี้

- ใบกระชาย ใช้บำรุงธาตุ แก้โรคในปาก คอ ถอนพิษ แก้โลหิตเป็นพิษ
- เหง้าและรากกระชาย แก้บิด ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยารักษาภายนอกทารักษาฝีกลาก
- เหง้าใต้ดินกระชาย แก้ปวดท้อง แก้มวนท้อง บำรุงกำลัง รักษาโรคผิวหนัง

ประโยชน์ของกระชายที่พบเห็นทั่วไป

กระชายที่ใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร พ่อครัวแม่ครัวมักจะใช้กระชายดำ แต่กระชายส่วนใหญ่มีประโยชน์ได้ใกล้เคียงกัน ดังนี้

- แก้กึ่งร่วง - ใช้เหง้ากระชายดำ 1-2 หัว นำไปปิ้งไฟ แล้วนำมาตำหรือฝนผสมกับน้ำปูนใส คั้นมารับประทาน 1-2 ช้อนแกง
- แก้กึ่งอืด จุกเสียด ปวดควมวนท้อง - ใช้ราก เหง้า ครึ่งกำมือ นำมาต้มเอาน้ำหรือใช้ปรุงอาหาร
- แก้กึ่งบิด - ใช้เหง้าสด 2 เหง้าบดละเอียดผสมน้ำปูนใส คั้นแต่น้ำดื่ม
- แก้กึ่งตีดวง - ใช้เหง้าสด 6-8 เหง้า ผสมเนื้อมะขามเปียก และเกลือแกง 3 ช้อนชา นำมาตำแล้วต้มกับน้ำ 6 แก้ว เคี่ยวจนเหลือ 2 แก้ว นำมารับประทานครั้งละครึ่งแก้วติดต่อกัน 1 เดือน จนกว่าริดสีดวงทวารจะหาย
- บำรุงหัวใจ - ใช้เหง้าและรากกระชายปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตากแห้ง บดเป็นผง นำผงแห้งมาชงน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา ดื่มให้หมดในครั้งเดียว
- เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ - ส่วนสรรพคุณกระชายเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ตามที่แบรนด์อาหารเสริมต่างๆ แนะนำให้กินเวลาเย็น เพื่อช่วยลดอาการนอนไม่หลับตอนกลางคืนนั้น ยังต้องรอการศึกษาวិจัยต่อไป

นอกจากกระชายขาว และกระชายดำแล้ว ในตำราสมุนไพรไทยยังได้กล่าวถึงการใช้ กระชายเหลือง ในตำรับยาสำหรับผู้หญิง โดยใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือน และแก้อาการตกขาวของผู้หญิงได้ ส่วนสรรพคุณของกระชายเหลืองอื่นๆ ก็มีฤทธิ์เช่นเดียวกับกระชายดำที่กล่าวมาข้างต้น ทางผู้วิจัยไทยคาดหวังจะพัฒนาการใช้สารสกัดกระชายเพื่อเป็นยาสมุนไพรไทย Modernized Thai Traditional Medicine ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่ประเทศไทยค้นพบสารสกัดจากสมุนไพรพื้นบ้านที่เปี่ยมไปด้วยสรรพคุณและคุณประโยชน์ด้านไวรัสในท้องถิ่นของเราเอง

ที่มา :

1. มหาวิทยาลัยมหิดล mahidol.ac.th
2. โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ <http://www.rspg.or.th>
3. โรงพยาบาลอานันทมหิดล <http://www.ananhosp.go.th>