# ขิง

## สมุนไพรไทยแท้ เพิ่มกลิ่นหอม ให้ทุกเมนูอาหาร

รูปภาพ: www.thairath.co.th

อีกหนึ่งสมุนไพรสารพัดประโยชน์ที่คนไทยใช้รักษาโรคมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่เล็กจนโต เมื่อเริ่มเจ็บป่วย มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล สิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทำนั้นก็คือหาน้ำขิงให้ลูกๆ ดื่ม น้ำต้มขิง บัวลอยน้ำขิง มันต้มขิง และอีกสารพัดเมนูจากขิงที่เราจะได้ยินคำบอกต่อกันมาว่า ทานเถอะ มันดีต่อร่างกาย แต่จะมีใครรู้หรือไม่ว่า แท้จริงแล้ว ขิง ให้ประโยชน์อะไรกับร่างกายเรา ที่เล่าต่อกันมามันเป็นเรื่องจริงหรือเป็นเพียงแค่ความเชื่อ แล้วถ้าเป็นจริงมีประโยชน์อย่างไร วิธีรับประทาน ขิง มีแค่ทานน้ำขิงอย่างเดียวจริงหรือไม่ ทุกปริศนาเกี่ยวกับ ขิง จะถูกไขทั้งหมดในบทความนี้!

ไม่มีรายงานหรือปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่า ขิง มีถิ่นกำเนิดจากที่ใด แต่สันนิษฐานว่าขิงมีแหล่งกำเนิดอยู่ในบริเวณเอเชียตอนใต้ แถบประเทศจีน ก่อนจะเริ่มแพร่หลายไปสู่ประเทศแถบยุโรปโดยชาวอินเดีย และประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนประมาณศตวรรษที่ 7 ปัจจุบันขิงเป็นพืชที่มีปลูกมากในประเทศอินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี ไทยและประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อื่นๆ เราอาจจะคุ้นเคยกับการนำเอาแง่งขิงมาประกอบอาหารหรือต้มทานน้ำ แต่ความจริงแล้วเรียกได้ว่าแทบจะทุกส่วนของขิงนั้นสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น ราก เหง้า ใบ ดอก หรือผล ซึ่งแต่ละส่วนนั้นก็จะมีคุณสมบัติและวิธีการนำมาใช้ให้เหมาะสมที่แตกต่างกันออกไปด้วย

สำหรับประเทศไทยนั้น พันธ์ขิงที่เป็นที่นิยมปลูกกันมากที่สุดก็คงหนีไม่พ้น ขิงใหญ่ หรือขิงหยวก ซึ่งเหมาะแก่การนำนำมากินเป็นขิงอ่อนหรือทำขิงดอง ในขณะที่ขิงอีกประเภทหนึ่งคือขิงเล็กหรือขิงเผ็ดนั้นเป็นที่นิยมปลูกเพื่อทำเป็นยาสมุนไพรหรือนำมาอบเป็นขิงแบบแห้ง หรือปลูกเป็นสมุนไพรคู่บ้าน โดยบริเวณที่นิยมปลูกนั้นคือ เชียงใหม่ เชียงราย เพชรบูรณ์อุทัยธานี ตาก กาญจนบุรี เพชรบุรี และ เลย ขิงที่เหมาะสมในการนำมารับประทานคือขิงที่มีอายุ 4-6 เดือน สำหรับการกินเป็นขิงอ่อน และอายุประมาณ 5-12 เดือนสำหรับการเก็บเกี่ยวเป็นขิงแก่ คำแนะนำในการเลือกขิงดีๆ สักแง่งก็คือ เลือกขิงที่มีข้อถี่ แง่งใหญ่ กลมป้อม ตาเด่ง เนื้อขิงไม่นิ่ม และผิวเป็นมันไม่ช้ำน้ำ ถึงแม้ว่ารสชาติแท้ๆของขิงสดอาจจะแรงเกินไปสำหรับใครหลายคน แต่จุดนี้เองที่แสดงออกถึงความสามารถของคนไทยสมัยบราณในด้านความเชี่ยวชาญในการปรุงอาหาร โดยคนไทยโบราณสามารถจับคู่อาหารเข้ากับขิงจนออกมาเป็นเมนูรสอร่อยให้เรากินกันมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ไก่ผัดขิง บัวลอยน้ำขิง หรือน้ำขิง และอีกเมนูที่เป็นที่นิยมเช่นกันก็คือ ปลานึ่ง ซึ่งขิงทำหน้าที่เป็นทั้งสมุนไพรดับกลิ่นคาวและเครื่องปรุงรสชั้นเยี่ยมในคราวเดียวกัน ลงตัวทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ช่วยเพิ่มรสเผ็ดร้อนอ่อนๆ กลิ่นที่หอมชวนทานและรสชาติที่สดชื่นอันมีเอกลักษณ์ให้แก่อาหารไทย

ถึงแม้ว่า ขิง จะเป็นสมุนไพรที่แสนจะสารพัดประโยชน์ แต่บางครั้งการรับประทานในลักษณะของหวานเช่น น้ำขิง หรือบัวลอยนั้นอาจเป็นที่มาของการรับเอาน้ำตาลจำนวนมากเข้าร่างกายได้ ดังนั้นถึงแม้ว่าจะอร่อยเพียงไหน ปริมาณที่เหมาะสมก็ยังคงเป็นเคล็ดลับของสุขภาพที่ดีและความอร่อยที่มาพร้อมประโยชน์จาก ขิง ได้อย่างลงตัว