

# ขมิ้น

สีอันสดใสที่มาพร้อม  
ความอร่อยที่ลงตัว

ขมิ้น หรือที่เรามักจะได้ยินในอีกชื่อหนึ่งก็คือขมิ้นชัน สมุนไพรไทยพื้นบ้านสีเหลืองที่ช่วยสร้างสีสันให้อาหาร ขมิ้นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในประวัติศาสตร์การใช้ชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นในฐานะของวัตถุดิบในการปรุงอาหารชั้นเลิศที่ให้ทั้งกลิ่น สี และรสชาติที่ไม่เหมือนใคร สมุนไพรที่มีสรรพคุณทางความงาม นำมาใช้ในการขัดผิวของสาวไทยเคล็ดลับที่บอกต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้ผิวขาวใสวอลเนียน และสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการขับลม ลดริ้วรอยลดการอักเสบและช่วยการไหลเวียนเลือด ได้เป็นอย่างดี

คุณคิดว่ารู้จัก ขมิ้น มากแค่ไหน? ขอบอกเลยว่าเมื่อคุณอ่านบทความนี้จบ ความคิดของคุณที่เคยมองขมิ้นจะเปลี่ยนไป และไม่ว่าคุณอาจจะอยากออกไปหาซื้อขมิ้นมาปลูกให้เป็นสมุนไพรคู่ครัวเลยก็ดียะ!

ขมิ้น มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละภาค ไม่ว่าจะเป็น ขมิ้นชัน แบบที่เรา มักเรียกกันในภาคกลาง ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว ขมิ้นหยอก โดยคนภาคเหนือ ขี้มัน หรือ มัน โดยชาวใต้ และ Turmeric แบบที่เรียกกันตามสากล ชื่อเรียกทั้งหมดนี้ ต่างก็หมายถึงพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เนื้อในมีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแดงจัด และส่วนของเหง้าใต้ดินนี้เองที่เรานำเอามาใช้ประโยชน์เป็นหลัก และจะเหมาะนำมาใช้ปรุงอาหารมากที่สุดเมื่อขมิ้นมีอายุ ได้ 9-12 เดือน

ขมิ้นที่ดีที่สุด แน่แน่นอนว่าเป็น ขมิ้นชัน แต่คงมีน้อยคนที่รู้ว่า ขมิ้นชัน ที่ดีที่สุดในโลกพบได้แค่ที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทยเท่านั้น จากการวิเคราะห์หาปริมาณสาร คิวเคอร์มินอยด์ (Curcuminoid) ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์แก้อักเสบในขมิ้นชันจากแหล่งปลูกหลากหลายแหล่งทั่วโลก โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่า ขมิ้นชันทั่วไปจะมีสารดังกล่าวอยู่ในระดับ 3-4 แต่ขมิ้นชันที่อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีสารคิวเคอร์มินอยด์สูงมากถึงในระดับประมาณ 10 หรือมากกว่าซึ่งถือว่าเป็นสถิติที่ดีที่สุดในโลก และได้รับการยอมรับในชื่อ “ขมิ้นบ้านตาขุน”





เมื่อมาเป็นวัตถุดิบในเมนูอาหาร สิ่งที่มีมันเข้ามาเสริมให้เมนูนั้นโดดเด่นขึ้นมาคงหนีไม่พ้นสีส้มและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ สีเหลืองนวลน่าทานและกลิ่นหอมฟุ้งชวนให้เกิดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี หากพูดถึงเมนูที่มีมันเป็นส่วนสำคัญแล้วละก็คงจะต้องมีชื่อเมนูอย่าง แกงไตปลา ข้าวหมกไก่ ไก่บ้านต้มขมิ้น ปลาทอดขมิ้น ที่เป็นที่รู้จักกันดี รวมไปถึงเมนูผงกะหรี่ปั๊ต่างๆ ก็อร่อยและได้ประโยชน์เช่นเดียวกัน เรียกได้ว่าเมื่อคนไทยได้ใช้ภูมิปัญญานำเอายาดีจากธรรมชาติอย่างขมิ้นมาปรุงให้ทานง่ายขึ้นแล้วละก็ อร่อยจนแทบลืมไปเลยว่าเคยเป็นยาที่กินยากมาก่อน

คงไม่ผิดอะไรที่จะพูดว่า ขมิ้น เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้การยอมรับในประโยชน์ที่มาพร้อมความอร่อย อีกทั้งสีเหลืองที่เป็นเอกลักษณ์ สร้างความโดดเด่นให้ทุกเมนูอาหารที่เป็นส่วนผสม หากคุณกำลังจะออกไปเลือกต้นไม้มารู้เพิ่มในสวนที่บ้านแล้วละก็ อย่าลืมเลือกขมิ้นชันมาปลูกไว้เป็นสมุนไพรคู่ครัวสารพัดประโยชน์

