

# กระชาย

ราชาแห่งสมุนไพร  
พื้นบ้านของไทย

หากอ่านหัวข้อ หลายคนคงตั้งคำถามในใจว่า หัวข้อนี้อาจจะฟังดูยิ่งใหญ่เกินไปหรือเปล่าสำหรับสมุนไพรไทยพื้นบ้านอย่าง กระชาย แต่หากคุณสามารถทราบประโยชน์จากกระชายอย่างครบถ้วนแล้วละก็ คุณจะรู้ว่าสิ่งที่ยืนยันไม่ได้ผิดไปจากความเป็นจริงเลย เพราะถ้าจะให้เปรียบเทียบแล้วละก็ ราชาของสมุนไพรเกาหลีก็คือ โสม ส่วนราชาสมุนไพรของไทย ก็ต้องเป็น กระชาย อย่างแน่นอน

กระชาย หรือที่รู้จักกันในอีกชื่อหนึ่งว่า โสมไทย ที่มาของชื่อนี้ก็คือ กระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและมีส่วนช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศเหมือนกัน กระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน สามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกัน และยังเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างของมนุษย์เหมือน ๆ กันอีกด้วย กระชาย มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง โดยกระชายที่มักนิยมนำมาทำอาหารนั้นจะเป็น กระชายเหลือง เสียมากกว่า เรามักเห็นกระชายในอาหารเช่นแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า “นมกระชาย” ซึ่งรากกระชายนี้จะมียิ่งกลิ่นหอมเฉพาะตัวสามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกง เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

อย่าได้ดูถูกหน้าตา ความธรรมดาของกระชาย เพราะสำหรับคุณสมบัตินด้านการเป็นสมุนไพรนั้น เรียกได้ว่าโดดเด่นไม่แพ้ใคร (หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ) แถมยังหาซื้อได้ง่าย มีขายทั่วไป ราคาไม่แพงอีกด้วย เป็นแหล่งของวิตามินมากมายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินบี วิตามิน บี 12 และสารเคอร์คูมินที่ช่วยลดอาการอักเสบ ตืดเชื้อ รวมไปถึงยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังมีผลช่วยสร้างความสมดุลให้ระดับฮอร์โมนทั้งในเพศหญิงและเพศชาย จึงไม่แปลกเลยที่ใครหลาย ๆ คนจะเลือกกระชายเป็นตัวช่วยในการคงความแข็งแรงแบบหนุ่มสาวเอาไว้เช่นเดียวกันกับการกินโสม

สำหรับคนไทย เราอาจจะคุ้นกับการนำเอากระชายดำมาทำเป็นยาในขณะที่กระชายเหลืองนั้นมาอยู่ในหม้อปรุงอาหารเสียมากกว่า แต่จากงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้พบว่า กระชายเหลืองที่เรากินกันทุกวันนี้มีประโยชน์มากกว่ากระชายดำเสียอีก ในขณะที่คนไทยเพิ่งค้นพบความมหัศจรรย์ของกระชาย ชาดียักษ์ใหญ่อย่างจีนนั้นหันมานิยมกินกระชายแทนโสมกันเป็นเวลานานแล้ว เพราะความเชื่อที่ว่า ถึงแม้จะมีฤทธิ์เป็นยาเหมือนกัน แต่กระชายจะระบายออกตามธรรมชาติได้ดีกว่าส่วนโสมนั้น ถ้ากินเป็นประจำ โสมจะค้างคั่งติดหนึบอยู่ในกระแสเลือด ไม่มีทางขับถ่ายออกและอาจเกิดโทษในภายหลังคือเลือดจะเหนียวข้น ระบบการไหลเวียนของโลหิตจะติดขัดได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มียานวิจัยไหนที่มายืนยันถึงความเชื่อด้านโสมและกระชายนี้อย่างชัดเจนในปัจจุบัน

นอกจากเป็นยาคุณประโยชน์มากมาย และเป็นอาหารแสนอร่อยแล้ว กระชาย ยังเป็นหนึ่งในไม้มงคลของไทยอีกด้วย ด้วยความเชื่อที่ว่า ปลูกกระชายไว้หน้าบ้านจะช่วยให้ผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้านไม่เจ็บป่วย และช่วยปิดเป่าโรครวมถึงภัยร้ายต่างๆได้ บางทีนี้อาจจะไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อ แต่เป็นกลเม็ดสมัยเก่าเพื่อให้ลูกหลานเลือกปลูกผักสวนครัวสารพัดประโยชน์นี้ไว้ใกล้ๆ เพื่อให้พวกเขาได้กินและมีสุขภาพแข็งแรงต่อไป



# กระชาย

ราชาแห่งสมุนไพร  
พื้นบ้านของไทย

หากอ่านหัวข้อ หลายคนคงตั้งคำถามในใจว่า หัวข้อนี้อาจจะฟังดูยิ่งใหญ่เกินจริงไปหรือเปล่า สำหรับสมุนไพรไทยพื้นบ้านอย่าง กระชาย แต่หากคุณสามารถทราบคุณประโยชน์จากกระชายอย่างครบถ้วนแล้วละก็ คุณจะรู้ว่าสิ่งที่เขียนนี้ไม่ได้ผิดไปจากความเป็นจริงเลย เพราะถ้าจะให้เปรียบเทียบแล้วละก็ ราชาของสมุนไพรเกาหลีก็คือ โสม ส่วนราชาสมุนไพรของไทย ก็ต้องเป็น กระชาย อย่างแน่นอน

กระชาย หรือที่รู้จักกันในอีกชื่อหนึ่งว่า โสมไทย ที่มาของชื่อนี้ก็คือ กระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและมีส่วนช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศเหมือนกัน กระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน สามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกัน และยังเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างของมนุษย์เหมือน ๆ กันอีกด้วย กระชาย มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง โดยกระชายที่นิยมนำมาทำอาหารนั้นจะเป็น กระชายเหลือง เสียมากกว่า เรามักใช้กระชายในอาหารเช่นแกงป่า หรือผัดฉ่าต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า “นมกระชาย” ซึ่งรากกระชายนี้จะมิกกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นตัวจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่ มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกง เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ได้เป็นอย่างดี

อย่าได้ดูถูก ความธรรมดาของกระชาย เพราะสำหรับคุณสมบัติในด้านการเป็นสมุนไพรนั้น เรียกได้ว่าโดดเด่นไม่แพ้ใคร แถมยังหาซื้อได้ง่าย มีขายทั่วไป ราคาไม่แพงอีกด้วย กระชายเป็นแหล่งของวิตามินมากมายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินบี และสารเคอร์คูมินที่ช่วยลดอาการอักเสบ ตืดเชื้อ รวมไปถึง

ถึงรวมไปถึงยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังมีผลช่วยสร้างความสมดุลให้ระดับฮอร์โมนทั้งในเพศหญิงและเพศชาย จึงไม่แปลกเลยที่ใครหลาย ๆ คนจะเลือกกระชายเป็นตัวช่วยในการคงความแข็งแรงแบบหนุ่มสาวเอาไว้เช่นเดียวกันกับการกินโสม

สำหรับคนไทย เราอาจจะคุ้นกับการนำเอากระชายดำมาทำเป็นเครื่องสมุนไพรในขณะที่กระชายเหลืองนั้นมาอยู่ในหม้อปรุงอาหารเสียมากกว่า แต่จากงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้พบว่า กระชายเหลืองที่เรากินกันทุกวันนี้มีประโยชน์มากกว่ากระชายดำเสียอีก ในขณะที่คนไทยเพิ่งค้นพบความมหัศจรรย์ของกระชาย ชาดัยักษ์ใหญ่อย่างจีนนั้นหันมานิยมกินกระชายแทนโสมกันเป็นเวลานานแล้ว เพราะความเชื่อที่ว่า ถึงแม้จะมีฤทธิ์เป็นยาเหมือนกัน แต่กระชายจะระบายออกตามธรรมชาติได้ดีกว่า ส่วนโสมนั้น ถ้ากินเป็นประจำ โสมจะค้างติดหนึบเวียนอยู่ในกระแสเลือด ไม่มีการขับถ่ายออก และอาจเกิดโทษในภายหลัง คือเลือดจะเหนียวข้น ระบบการไหลเวียนของโลหิตจะติดขัดได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีการวิจัยไหนที่ยืนยันถึงความเชื่อด้านโสมและกระชายนี้อย่างชัดเจนในปัจจุบัน

นอกจากกระชายจะเป็นยาที่มีคุณประโยชน์มากมาย และใช้เป็นส่วนผสมเพื่อให้เกิดกลิ่น รสที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารแสนอร่อยแล้ว กระชาย ยังเป็นหนึ่งในไม้มงคลของไทยอีกด้วย ด้วยความเชื่อที่ว่า ปลูกกระชายไว้หน้าบ้านจะช่วยให้ผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้านไม่เจ็บป่วย และช่วยปิดเป่าโรค รวมถึงภัยร้ายต่างๆ ได้ บางทีนี้อาจจะไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อ แต่เป็นกลเม็ดสมัยเก่าเพื่อให้ลูกหลานเลือกปลูกผักสวนครัวสารพัดประโยชน์ไว้ใกล้ๆ เพื่อให้พวกเขาได้กินและมีสุขภาพแข็งแรงต่อไป