

จิง คืออะไร? รู้จักสมุนไพรเผ็ดร้อนที่มีดีมากกว่าแค่ทำแกง



จิง เป็นพืชสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน หลายคนรู้จักในฐานะเครื่องปรุงในแกง พริกแกง หรือน้ำจิงร้อน ๆ แต่จริง ๆ แล้วยังมีสรรพคุณทางยาเพียบ โดยเฉพาะเรื่องระบบย่อยอาหาร บรรเทาอาการคลื่นไส้ ไปจนถึงการช่วยลดอักเสบในร่างกาย

ลองมาทำความรู้จักจิงให้ลึกซึ้งอีกนิด แล้วจะรู้ว่าของดีบางอย่างก็อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

จิงคืออะไร?

จิง (Zingiber officinale) เป็นพืชล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน ซึ่งใช้เป็นทั้งอาหารและยา ลักษณะเด่นของจิงคือกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อนจากสารออกฤทธิ์ที่ชื่อว่า gingerol ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ให้ประโยชน์ทางยา

ในครัวไทย นิยมใช้สด จิงแก่ หรือน้ำจิงในอาหารหลากหลาย เช่น จิงผัดไข่ น้ำจิงร้อน จิงดอง ไปจนถึงสมุนไพรในตำรายาแผนไทย

ประโยชน์ของจิง

1. ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร

จิงมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยและการบีบตัวของกระเพาะ

อาหาร ช่วยให้อย่อยดีขึ้น เหมาะมากกับคนที่มักจุกเสียด แน่นท้อง หรือกินแล้วไม่ค่อยย่อย

2. บรรเทาอาการคลื่นไส้ – อาเจียน

มีงานวิจัยสนับสนุนว่าจิงสามารถลดอาการคลื่นไส้ในคนที่เมารถ ตั้งครรภ์ หรือแม้แต่ผู้ที่รับเคมีบำบัดได้อย่างปลอดภัย

3. ด้านการอักเสบ

สาร gingerol ในจิงมีฤทธิ์ต้านอักเสบ ช่วยลดอาการปวดข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ หรือแม้แต่คนที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

4. ช่วยลดน้ำตาลในเลือดเล็กน้อย

บางงานวิจัยพบว่าจิงอาจมีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะในผู้ที่มีความเสี่ยงเบาหวานหรือเบาหวานชนิดที่ 2

5. เสริมภูมิคุ้มกัน – ลดหวัด

จิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลดอาการคัดจมูก จึงนิยมนำมาต้มน้ำดื่มเวลารู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว

ข้อควรระวัง

จิงสดมีฤทธิ์ร้อน อาจไม่เหมาะกับคนที่ธาตุร้อนมาก หรือมีแผลในกระเพาะ

ควรระวังในผู้ที่มีความเสี่ยงเลือดออกง่าย หรือใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด

หากกินมากเกินไป (เช่น น้ำจิงหวานจัด) อาจได้พลังงานส่วนเกินโดยไม่รู้ตัว

วิธีนำจิงมาใช้ในชีวิตประจำวัน

หูดจิงสดลงในน้ำร้อน ต้มเป็นชาจิง

ใช้จิงผัดอาหาร เช่น จิงผัดไข่ จิงผัดไก่

ใส่ในซูบ ต้มยา หรือพะโล้เพื่อเพิ่มความเผ็ดอุ่น

ใช้จิงดองเป็นเครื่องดื่ม (เช่น กับข้าวมันไก่)

สรุป

จิงอาจดูเป็นเครื่องปรุงธรรมดาในครัว แต่เบื้องหลังกลับเต็มไปด้วยคุณค่าทางยา ทั้งในแง่ของการย่อยอาหาร บรรเทาคลื่นไส้ ลดอักเสบ และดูแลภูมิคุ้มกัน เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะถ้าใช้ในปริมาณพอดีและต่อเนื่อง

คนมีปัญญา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

