

ขิง คืออะไร? รู้จักสมุนไพรเผ็ดร้อนที่มีดีมากกว่าแค่ทำแกง



ขิง เป็นพืชสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน หลายคนรู้จักในฐานะเครื่องปรุงในแกง พริกแกง หรือน้ำขิงร้อน ๆ แต่จริง ๆ แล้วขิงมีสรรพคุณทางยาเทียบ โดยเฉพาะเรื่องระบบย่อยอาหาร บรรเทาอาการคลื่นไส้ ไปจนถึงการช่วยลดอักเสบในร่างกาย ลองมาทำความรู้จักขิงให้ลึกซึ้งขึ้นอีกนิด แล้วจะรู้ว่าขิงดีบางอย่างก็อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

ขิงคืออะไร?

ขิง (Zingiber officinale) เป็นพืชล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน ซึ่งใช้เป็นทั้งอาหารและยา ลักษณะเด่นของขิงคือ กลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อนจากสารออกฤทธิ์ที่ชื่อว่า gingerol ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ให้ประโยชน์ทางยา

ในครัวไทย นิยมใช้ขิงสด ขิงแก่ หรือน้ำขิงในอาหารหลากหลาย เช่น ขิงผัดไข่ น้ำขิงร้อน ขิงดอง ไปจนถึงสมุนไพรในตำรายาแผนไทย

ประโยชน์ของขิง

1. ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร

ขิงมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยและการบีบตัวของ

กระเพาะอาหาร ช่วยให้อย่อยดีขึ้น เหมาะมากกับคนที่มักจุกเสียด แน่นท้อง หรือกินแล้วไม่ค่อยย่อย

2. บรรเทาอาการคลื่นไส้ - อาเจียน

มีงานวิจัยสนับสนุนว่าขิงสามารถลดอาการคลื่นไส้ในคนที่เมารถ ตั้งครรภ์ หรือแม้แต่ผู้ที่รับเคมีบำบัดได้อย่างปลอดภัย

3. ด้านการอักเสบ

สาร gingerol ในขิงมีฤทธิ์ต้านอักเสบ ช่วยลดอาการปวดข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ หรือแม้แต่คนที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

4. ช่วยลดน้ำตาลในเลือดเล็กน้อย

บางงานวิจัยพบว่าขิงอาจมีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานหรือเบาหวานชนิดที่ 2

5. เสริมภูมิคุ้มกัน - ลดหวัด

ขิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลดอาการคัดจมูก จึงนิยมนำมาต้มน้ำดื่มเวลารู้สึกเริ่มเนื้อครั่นตัว

ข้อควรระวัง

ขิงสดมีฤทธิ์ร้อน อาจไม่เหมาะกับคนที่ธาตุร้อนมาก หรือมีแผลในกระเพาะ

ควรระวังในผู้ที่มีภาวะเลือดออกง่าย หรือใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด

หากกินมากเกินไป (เช่นน้ำขิงหวานจัด) อาจได้พลังงานส่วนเกินโดยไม่รู้ตัว

วิธีนำขิงมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ขูดขิงสดลงในน้ำร้อน ต้มเป็นชาขิง

ใช้ขิงผัดอาหาร เช่น ขิงผัดไข่ ขิงผัดไก่

ใส่ในซूप ต้มยา หรือพะโล้เพื่อเพิ่มความเผ็ดอุ่น

ใช้ขิงดองเป็นเครื่องเคียง (เช่นกับข้าวมันไก่)

สรุป

ขิงอาจดูเป็นเครื่องปรุงธรรมดาในครัว แต่เบื้องหลังกลับเต็มไปด้วยคุณค่าทางยา ทั้งในแง่ของการ

ย่อยอาหาร บรรเทาคลื่นไส้ ลดอักเสบ และดูแลภูมิคุ้มกัน เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะถ้า

ใช้ในปริมาณพอดีและต่อเนื่อง

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย เขมอินโธ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร