

ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L. (*C. domestica* Valetton)

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่อสามัญ : Turmeric

ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ : ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นป่า ขมิ้นทอง ขมิ้นดี ขมิ้นแกง

ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขี้ขมิ้น หมิ้น (ใต้)

ตายอ (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร) สะยอ (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินลักษณะรูปไข่ มีแขนงแตกออกด้านข้างทั้งสองด้าน เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองส้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

ใบ เป็นใบเดี่ยวแทงขึ้นมาจากเหง้า เรียงเป็นวงซ้อนทับกัน ใบเป็นงูหอก

ดอก เป็นช่อแทงออกจากเหง้า แทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบรูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : เหง้าสดและแห้ง

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้

แก้โรคกระเพาะ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในกระเพาะ

โดยนำเหง้าแก่ล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดประมาณ 1 – 2 วัน แล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุเป็นแคปซูล ขนาด 250 มิลลิกรัม เก็บไว้ในขวดสะอาด และปิดให้มิดชิด รับประทานครั้งละ 2 – 3 เม็ด วันละ 3 – 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

แก้อาการท้องร่วงท้องเดิน

ใช้เหง้าแก่สด ยาวประมาณ 2 นิ้ว นำมาปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียดเติมน้ำสะอาดลงไป แล้วคั้นเอาแต่น้ำรับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ 3 – 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

แก้ผิวหนังเรื้อรัง

นำผงขมิ้นผสมน้ำมะพร้าวทาบริเวณที่เป็นแผล หรือใช้เหง้าฝนน้ำขุ่นๆ ทา รักษาผิวหนังผื่นคัน แก้อาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยหรือรักษาฝีใช้เหง้าสดยาว 2 นิ้ว ฝนหรือตำกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น หรือถ้ามีเหง้าแห้ง ให้ใช้เหง้าแห้งบดเป็นผงละเอียด ผสมน้ำเกลือเล็กน้อย ทาผิวหนัง

สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ : น้ำมันหอมระเหยและสาร curcumin





คุณค่าทางอาหาร

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม		
พลังงาน	65	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.7	กรัม
ไขมัน	1.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	11.4	กรัม
แคลเซียม	9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	41	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	12	มิลลิกรัม
เบต้า -แคโรทีน	-	RE
ใยอาหาร	-	กรัม

* RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินอล

- ไม่มีการวิเคราะห์

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรซื้อผงขมิ้นตามท้องตลาด ควรทำเอง เพราะผงขมิ้นชั้นที่ขายในท้องตลาดส่วนมาทำมาจากขมิ้นอ้อย และกรรมวิธีในการทำมักใช้ความร้อนซึ่งจะทำให้น้ำมันหอมระเหยซึ่งมีฤทธิ์รักษาโรกระเหยไป
- คนไข้บางคนอาจแพ้ขมิ้นชั้น โดยมีอาการคลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ ให้หยุดใช้ทันที