

ขมิ้นชัน (Turmeric)

ชื่อท้องถิ่น : ขมิ้น ขมิ้นแดง ขมิ้นหยวก ขมิ้นหัว ขมิ้นแกง (ภาคเหนือ) ขมิ้นชัน (ภาคกลาง) ขี้มัน หมิ้น (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcuma longa L.

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

สรรพคุณ : สรรพคุณของขมิ้นเหง้ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งในตับ ช่วยบำรุงตับ นอกจากนี้ยังมีสารอาหารหลายชนิด ส่วนน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชันก็มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียดได้ด้วย จึงนิยมนำขมิ้น มาใช้สมานแผลในกระเพาะอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ รักษาโรคกระเพาะอาหาร ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจ ที่ผิดปกติ หืด ไอ เวียนศีรษะ รักษาอาการปวดและอักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ช่วยขับน้ำนมสตรีหลังคลอดบุตร และแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ให้พลังงานทั้งหมด 9 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 1.4 กรัม ไขมัน 2 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : เหง้าสดใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร แต่งสี กลั่นน้ำมันหอมระเหยเพื่อประกอบเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สปา เหง้าแห้งนิยมนำมาแปรรูปเป็นผงเพื่อทำเป็นยาสมุนไพร และเป็นส่วนผสมหลักในลูกประคบ ทำสีย้อมผ้า ในทางการเกษตรใช้ไล่และกำจัดแมลง

ข้อห้ามใช้ : ขมิ้นมีผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับให้หยุดยา การใช้ขมิ้น เป็นยารักษาโรคกระเพาะถ้าใช้ขนาดสูงเกินไปจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีการอุดตันของท่อน้ำดี เช่น นิ่วในถุงน้ำดี และห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ ควรระมัดระวังในการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด อาจทำให้เลือด แฉงตัวช้าและเลือดไหลหยุดยากได้

การขยายพันธุ์ : นิยมใช้วิธีขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าหัวหรือแง่นิวที่มีตา 2 - 3 ตา วางหัวพันธุ์ในหลุมปลูกแล้วกลบดินให้หนา

รูปขมิ้น

