ข่า (Galanga)

ชื่อท้องถิ่น : ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ) กฎุกกโรหิณี (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Alpinia galanga (L.) Willd.

ชื่อวงศ์ : Zingeberaceae

สรรพคุณ : เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นยาแก้ลมพิษ เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

เหง้า - ใช้เหง้าแก่ข่าสดยาวประมาณ 1-1 ½ นิ้วฟุต ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่ม ครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว วันละ 3 เวลา หลังอาหาร รักษาท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ท้องเดิน แก้บิด อาเจียน ปวดท้อง รักษาโรคลมพิษ โดยใช้เหง้าข่าแก่สด 1 แง่ง ตำให้ละเอียด เติมเหล้าโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำ ทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น และรักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง โดยใช้เหง้าข่าแก่ เท่าหัวแม่มือ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าโรง ทาที่เป็นโรคผิวหนังหลายๆ ครั้งจนกว่าจะหาย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : คุณค่าทางโภชนาการของข่า พลังงาน 20 กิโลแคลอรี่ กากใยอาหาร 1.1 กรัม แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.1 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.13 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.15 กรัม วิตามินซี 23 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : เหง้า

ข้อห้ามใช้ : น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าข่า มีความเป็นพิษ หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป ทำให้เป็นพิษต่อร่างกาย และทำให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนังได้ ทำให้มีอาการแสบร้อนผิวหนัง ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์ด้วยวิธีการด้วยการแยกเหง้า

รูปข่า