

วันพฤหัสบดี ที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2564

หน้าแรก (<https://www.naewna.com/index.php>) / ผู้หญิง (<https://www.naewna.com/lady>)



กระชายไทย อารูทใหม่สู้โควิด : อาหาร จันทวิมล

วันพุธ ที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2564, 14.24 น.

[กระชายไทย](https://www.naewna.com/tags/กระชายไทย) (<https://www.naewna.com/tags/กระชายไทย>) [อารูทใหม่สู้โควิด](https://www.naewna.com/tags/อารูทใหม่สู้โควิด) (<https://www.naewna.com/tags/อารูทใหม่สู้โควิด>)

[อาหาร จันทวิมล](https://www.naewna.com/tags/อาหาร_จันทวิมล) ([https://www.naewna.com/tags/อาหาร จันทวิมล](https://www.naewna.com/tags/อาหาร_จันทวิมล))

แชร์ 0

ทวีต



ถูกใจ 4.7 แสน



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naewna>

ระหว่างที่ภัยโควิดกำลังคุกคามคนทั่วโลก ทำให้มีผู้ติดเชื้อกว่า 160 ล้านคน และเสียชีวิตไปแล้วกว่า 3 ล้านคน โดยที่อินเดียมีคนติดเชื้อเพิ่มขึ้นกว่า 3 แสนคนนั้น ถึงแม้จะมีวัคซีนที่ป้องกันได้ราว 6 เดือน แต่ก็ต้องเสี่ยงต่อการมีล้มเลือดอุดตันและอัมพาตในผู้รับฉีดวัคซีนบางราย โดยไม่มียาแผนปัจจุบันชนิดใดที่สามารถป้องกันโรคโควิดนี้ได้อย่างเด็ดขาด แต่เป็นโชคดีของคนไทยที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และโรงพยาบาลรามาริมใต้ ได้ค้นพบว่า มีพืชสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่สามารถปราบเชื้อไวรัสมหานภัยนี้ได้อย่างได้ผล คือ รากกระชายขาว ที่คนไทยใช้ทำอาหารแกงป่าปลาช่อน ปลาตุ๋น ผัดเผ็ด ข้าวแช่ และทำนํ้ายาขมจีนมาหลายร้อยปีตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี

[🔗](#) [✕](#)

Recovery by yourself

60 sports under one roof

DECATHLON

กระชายขาว หรือ กระชายเหลือง หรือ ชิงทราย Kaempfer , Finger root มีชื่อพฤกษศาสตร์ว่า Boesenbergiapandurata rotunda , Kaempferiapandurata หรือ ชิงจีน 学名 Chinese Ginger , Galingale เป็นต้น ไม้ล้มลุกโบราณ สูงราว 60 ซม. วงศ์ชิง (Zingiberaceae) พืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย เขมร อินโดนีเซีย เวียดนาม ศรีลังกา อินเดีย มีรากเป็นกระจุกจำนวนมากอยู่ใต้ดิน ขยายพันธุ์ด้วยเหง้า รสเผ็ดร้อนขม กระชายมีสรรพคุณทางยาหลายอย่างจนได้สมญาว่า “สมุนไพรไทย” ในตำราแพทย์แผนไทย ใช้เหง้าและราก เป็นยาอายุวัฒนะ แก้กongลมทหทัย วาดะ แก้กongอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจเสริมสมรรถภาพทางเพศ ขับปัสสาวะ แก้ปวดข้อ แก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก ท้องเดิน แผลเปื่อยในปาก ฟีกกลากบิด ระบุขาว แก้กongมตายด้าน องคชาตตาย ลดการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปาก ยับยั้งการเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง รักษาริดสีดวงทวาร ละลายนิ่ว ฆ่าแมลง ฯลฯ

สมุนไพรและยาแผนโบราณของไทยที่มีสรรพคุณแก้ไข้มีหลายอย่าง เช่น ฟ้าทะลายโจร สกัดไม่ให้ไวรัสขยายตัว, ยาเบญจโลกวิเชียร กระทุ้งพิษ , ยาจันทน์ลีลา ช่วยลดไข้ ,ยาตรีผลา ใช้ล้างพิษ ขับถ่ายระบายพิษ , ยาขาว (ใช้รากสมุนไพรหลายอย่าง สร้างภูมิคุ้มกัน เป็นยาในศิลาจารึก ร.3) “พิภคตรีกาลพิษ” คือ ยาแก้พิษตามกาลเวลา ประกอบด้วย หัวเหง้ากระชาย รากกะเพราแดง และเหง้าข่า มีสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้สันนิบาต กามตายด้าน “ยาเลือดงาม” ประกอบด้วยเหง้ากระชายและสมุนไพรอื่น ช่วยให้ประจำเดือนมาตามปกติ แก้มูกติกระดูขาว

Recovery by yourse™

60 sports under one roof

DECATHLON

ADVERTISEMENT

ราก หรือ นมกระชาย ใช้ทำอาหารไทยหลายอย่างเพราะดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี เช่น ผัดฉ่า แกงป่า แกงเลียง ต้มโสมก้ออ น้ำพริกแกงที่ใส่ปลา แกงโตปลา ขนมหินน้ำยาใส่กระชาย ผัดเผ็ดปลาตุ๋น แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากะราย แกงป่าปลาตุ๋นกระชาย ต้มส้มปลานิลกระชาย และอาจทำอาหารต่างชาตียุคเก่า เช่น ขนมหินเส้นนุกน้ำยากะทิปลาทุ่นำ สป่าเกิดตั๊กมึนกระชาย หรือบคอนคลูกกระชายใบมะกรูด ได้อีกด้วย โดยควรใช้กระชายแก้อาหาร รามือละราว 250 กรัมและไม่กินติดต่อกันทุกวัน

เมื่อเดือนมิถุนายน 2563 รศ.นพ.ธัญย์ สุภัทรพันธุ์ ศ.นพ. ปิยะมิตร ศรีธรา และ ดร. ศุภฤกษ์ บวรภิญโญ ได้ประกาศผลการวิจัยของโรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์ความเป็นเลิศทางชีววิทยาศาสตร์ (ทีเซลส์ –TCELS) พบว่า กระชายขาว มีสารสำคัญอยู่ 2 ตัว คือ แพนดูราทินเอ (Pandulatin A) และ ฟิโนสโตรบิน(Pinostrobin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา และแบคทีเรียช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง กำจัดสารพิษในตับ ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว กระชายมีฤทธิ์ต้านโควิด-19 สูงมาก สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนของไวรัสที่ก่อโรคโควิดได้มาก ลดจำนวนเซลล์ที่ติดเชื้อจาก 100% ลดลงจนเหลือ 0% นอกจากนี้กระชายขาวจะสามารถฆ่าเชื้อโควิดได้แล้ว ยังสามารถยับยั้งไม่ให้เกิดไวรัสตัวใหม่ได้อีกด้วย (https://mahidol.ac.th/th/2020/tcels-covid-19/)

กระชายขาวสกัด 1ขวด 100แคปซูล

500 มก./แคปซูล

suncoffee.fastpage.biz

เปิด

กระชายขาวมีหลายพันธุ์ เช่น พันธุ์รากกล้วย พันธุ์ปุม (รากสั้น) มีการปลูกกระชายขาวมากที่จังหวัดกาญจนบุรี นครปฐม ชุมพร ลพบุรี ราชบุรี พิจิตร นครราชสีมา สุพรรณบุรี จันทบุรี ควรปลูกกระชายได้เริ่มเงาของตนไม้อื่น เช่นสวนผลไม้เก่า โดยเฉพาะพื้นที่ปลูกกล้วยจะดีมาก แต่ไม่ควรปลูกได้เริ่มเงาของตนมะขาม มะปราง หรือมะยงชิด เพราะต้นกระชายจะยุบตายก่อนจะลงหัว กระชายชอบดินร่วนซุย ไม่ชอบดินแข็ง ดินเหนียวและดินลูกรัง ใช้ซีพีเป็นปุ๋ย โดยไม่แนะนำให้ใส่ซีพีทั่วไปเพราะจะมีหญ้าขึ้นมาก กำจัดยาก

วิธีการเตรียมเหง้าพันธุ์กระชาย ควรคัดเลือกหัวพันธุ์ที่มีอายุเฉลี่ย 7-9 เดือน มีตาสมบูรณ์และไม่มีโรคแมลงทำลาย แบ่งหัวพันธุ์ด้วยการหั่นหรือบดแล้ว ทาด้วยปูนแดง ขนาดของเหง้าควรจะมีตาอย่างน้อย 3-5 ตาหรือแง่ง ก่อนปลูกควรแช่หัวพันธุ์นานประมาณ 30 นาทีด้วยยาป้องกันกำจัดเชื้อราและสารฆ่าแมลงที่ป้องกันแมลงในดิน

การปลูกกระชายนั้น ควรขุดหลุมให้มีระยะระหว่างแถวประมาณ 30 เซนติเมตร เว้นระยะระหว่างต้น 20 เซนติเมตร ก่อนปลูกให้รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยซีพีเก่า หลุมละ 200 กรัม (ประมาณ 1 กระป๋องนม) ฝังเหง้ากระชายลงไปบนดินแล้วกดดินให้แน่น คลุมแปลงปลูกด้วยฟางข้าวหนาประมาณ 2 นิ้ว เพื่อป้องกันการงอกของวัชพืชและช่วยรักษาความชื้นในดิน หลังจากปลูกเสร็จให้รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อดันกระชายงอกยาวประมาณ 5-10 เซนติเมตร ควรรีบกำจัดวัชพืชและใส่ปุ๋ย

ปัญหาที่สำคัญในการปลูกกระชาย คือ ปัญหาโรคเน่า ทำให้ตายทั้งกอ ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เชื้อรา ดินมีสภาพความเป็นกรดสูง น้ำท่วมขัง ต้องแก้ไขด้วยการใส่ปูนขาวในอัตรา 200-300 กิโลกรัมต่อไร่ โดยหว่านรอบโคนต้น หรือจะใส่ในช่วงของการเตรียมดินก็ได้ และควรจุ่มเหง้ากระชายด้วยสารป้องกันและกำจัดเชื้อราก่อนปลูก การใส่ปุ๋ยเคมีให้ก้นต้นกระชายมากๆ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้นกระชายเน่าตายได้ หลังจากปลูกไปได้นาน 8 เดือน จะใช้จอบ หรือใช้น้ำฉีดขุดรากขึ้นมาขายได้ โดยวิธีการสังเกตที่ใบและต้นของกระชาย จะเริ่มมีสีเหลืองและยุบตัวลง ขณะที่ขุดรากกระชายขึ้นมาขึ้น เกษตรกรบางรายจะฝังเหง้าเล็กๆ ลงไปพร้อมกับการขุด เป็นการประหยัดแรงงานในการปลูกครั้งต่อไป

