

# กศน.ห่วงใย ร่วมต้านภัยโควิด-๑๙ กิจกรรมล้านเมล็ดพันธุ์สู้ภัยโควิด โครงการสวนผักสมุนไพรด้านภัยโควิด-๑๙ สำนักงาน กศน.จังหวัด

## สตูล

### กระชายขาว



อ้างอิง : <https://medthai.com/กระชาย>

#### ๑. ข้อมูลทั่วไป

กระชาย (กระชายขาว, กระชายเหลือง)

ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น : ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ซีฟู เปาซอ  
เร้าะ เป้าสี่ เป้าสี่ ระแอน เป้าซอเร้าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ขิงจีน

กระชาย มีอยู่ด้วยกัน ๓ ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลืองหรือกระชายขาว (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงถึงกระชายเหลืองหรือกระชายขาว) กระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

อ้างอิง : [https://www.opsmoac.go.th/surin-local\\_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๕๔](https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๕๔)

#### ๒. สารสำคัญ

ในกระชายขาวที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของโควิด-๑๙ คือ Pandulatin A และ Pinostrobin มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อไวรัส ทำให้เชื้อไวรัสไม่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อเชื้อไม่ขยายตัว เม็ดโลหิตขาวซึ่งมีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันก็จะสามารถสร้างภูมิขึ้นมาคุ้มกันได้มากเพียงพอที่จะฆ่าเชื้อโรคได้

อ้างอิง : <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=๓๐๗๐๑>

### ๓. การใช้ประโยชน์

- เป็นพืชที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารโดยเฉพาะรากกระชาย ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกงโดยเฉพาะแกงที่ใส่ปลา เช่น แกงป่า ต้มโฮกฮือ กระชายดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี

- ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร

- การใช้กระชายขาวในการรักษาโควิด-๑๙ นั้นต้องใช้สารสกัดของกระชายขาวเท่านั้น ไม่สามารถนำกระชายสดมาคั้นหรือปรุงอาหารเพื่อรักษาโควิด-๑๙ ได้ เนื่องจากการจะรักษาโควิด-๑๙ ได้ ปริมาณสารสำคัญ ๒ ตัวในกระชายขาวที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของโควิด-๑๙ คือ Pandulatin A และ Pinostrobin ต้องมีปริมาณที่มากพอ คือถ้าจะให้ปริมาณสารดังกล่าวมากพอ ผู้ป่วยจะต้องกินกระชายขาวครั้งละครึ่งกิโลกรัม ซึ่งเป็นไปไม่ได้ และหากบริโภคกระชายขาวขนาดนั้นก็เกิดผลข้างเคียงจากสารอื่นๆ ที่อยู่ในกระชายขาว

อ้างอิง : <https://th.wikipedia.org/wiki/กระชาย>

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=๓๐๗๐๑>

### ๔. การปลูกกระชายขาว

#### ๔.๑ การเพาะปลูก

- ปลูกในดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์สูง ที่มีร่มเงาไร้อายุมากจะเป็นการปลูกในที่ดอน หรือปลูกกลางแจ้งในเขตพื้นที่ลาดเอียงที่มีความชันสูง โดยไถพรวนและขุดหลุมปลูกเป็นแถว ระยะระหว่างแถวและต้น ๓๐ ซม. ส่วนการปลูกเป็นการค้าจะปลูกกลางแจ้งในเขตชลประทานหรือสามารถให้น้ำได้ ไถพรวนดินและยกร่องปลูกกว้าง ๘๐ - ๑๒๐ ซม. ใช้ระยะปลูกระหว่างแถวและต้น ๒๕ - ๓๐ ซม. ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของดิน ปลูกแล้วใช้ฟางคลุมรักษาความชื้นของดิน รดน้ำทุก ๒ - ๓ วัน/ครั้ง กำจัดวัชพืชให้แปลงสะอาด และใส่ปุ๋ยเคมีสูตรเสมอ ๑๕-๑๕-๑๕ อัตรา ๓๐ กก./ไร่ เมื่ออายุประมาณ ๓ เดือนหลังปลูกและเก็บเกี่ยวเมื่ออายุ ๘ เดือนขึ้นไป ถ้าต้องการขยายช่วงเวลาเก็บเกี่ยวให้นานขึ้นหรือไว้ทำพันธุ์จะต้องคลุมฟางและรดน้ำเป็นครั้งคราวเพื่อรักษาความชื้นของดินให้เหง้าและรากกระชายไม่ฝ่อในช่วงแล้ง

- ปลูกในกระถางไว้รับประทานเอง เตรียมภาชนะที่ใช้ปลูก กระถาง กระบะปลูก ใส่ดินสำหรับปลูกลงไป โดยให้เป็นดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์สักหน่อย ถ้าภาชนะเหล่านั้นมีรูระบายให้หาอะไรมาปิดรูระบายให้เหลือช่องระบายน้ำไว้เล็กน้อย จากนั้นนำเหง้าที่มีตาออกพร้อมแตกฝงลงไปดิน ไม่ต้องลึกมากก่อนจะใช้ดิน หรือฟางกลบอีกชั้นหนึ่ง รดน้ำให้ชุ่ม และนำภาชนะนั้นวางไว้ในที่แดดร่มรำไร ทิ้งไว้ประมาณ ๗-๑๕ วันกระชายจะเริ่มแทงหน่อขึ้นมา ผ่านไปสักประมาณ ๑ เดือน ก็จะเริ่มโตเป็นต้น สามารถขุดดินนำกระชายขึ้นมาประกอบอาหารได้

#### ๔.๒ การขยายพันธุ์

- ปลูกด้วยเหง้าที่มีอายุ ๘ เดือนขึ้นไป และต้องมีรากกระชายอยู่ ๒ - ๓ ราก/เหง้า

อ้างอิง : [http://agknowledge.arda.or.th/boesenbergiarotunda/?page\\_id=๘๗๒](http://agknowledge.arda.or.th/boesenbergiarotunda/?page_id=๘๗๒)

<https://www.sanook.com/home/๓๐๐๕๗/>