



กระตานข้าวงานวิจัยใช้ได้จริง :

พืชอาหาร พืชสมุนไพร

กระชายดำ

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชไร่พืชสวน สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร
ประจำเดือน กันยายน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Kaempferia parviflora* Wall. Ex Baker
วงศ์ : Zingiberaceae
ชื่ออื่น : ว่านกำบัง ว่านจิ้งจก



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระชายดำเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในสีม่วงเข้ม มีกลิ่นหอม ใบ เดี่ยวออกเรียงสลับแทงออกจากใต้ดิน รูปไข่หรือรูปรี กว้าง 5-10 ซม. 10-15 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบเบี้ยวหรือเว้าเล็กน้อย ขอบใบเรียบและเป็นคลื่น หลังใบเรียบ ท้องใบเรียบสีม่วงแดง ก้านใบยาวสีม่วงแดง ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ ก้านช่อยาว 5-6 เซนติเมตร กลีบดอกส่วนโคนเชื่อมเป็นหลอดยาว 3-3.2 เซนติเมตร ปลายแยกเป็นแฉก เกสรเพศผู้เป็นหมัน สีขาว รูปขอบขนาน กว้าง 3 มิลลิเมตร ยาว 10-13 มิลลิเมตร กลีบปากสีม่วงดอกขนาดเล็กสีขาว โคนเชื่อมติดกันมีแฉกสีม่วงเข้ม ที่ปากดอกด้านล่าง มีกาบใบหุ้มดอก

การกระจายพันธุ์

กระชายดำมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบได้หนาแน่นในแถบมาเลเซีย สุมาตรา เกาะบอร์เนียว อินโดจีน และในประเทศไทย มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเอเชียเขตร้อน ในประเทศจีนตอนใต้ อินเดีย และพม่า สำหรับประเทศไทยนั้นมีการปลูกกระชายดำมากในจังหวัดเลย ตาก กาญจนบุรี และจังหวัดอื่น ๆ ทางภาคเหนือ



สรรพคุณ

เหง้า รับประทานเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด หรือโชนก ผสมกับน้ำหรือสุราเป็นยาแก้ตานขาง รักษาโรคเด็ก แก้บิด และแก้ปวดทุกชนิด

เหง้าของกระชายดำจะมีรสขมและเผ็ดร้อน สามารถบริโภคได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง แต่ให้สรรพคุณแต่ละเพศที่ต่างกันเล็กน้อย ซึ่งถ้าผู้ชายรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศชาย และกระตุ้นประสาทให้มีความกระชุ่มกระชวยมากขึ้น บำรุงกำลังและออกฤทธิ์เป็นยากระษัย ช่วยคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ แก้อาการนอนไม่หลับในช่วงเวลากลางคืน และยังมีสรรพคุณด้านการบำรุงหัวใจ โดยทำให้หลอดเลือดหัวใจขยายตัวมากขึ้น รักษาความดันโลหิตสูง บำรุงธาตุในร่างกายได้ดี ขับปัสสาวะและบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด และท้องเฟ้อ



ในขณะที่ผู้หญิงรับประทานกระชายดำ จะช่วยบำรุงโลหิตให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ผิวพรรณจึงแลดูผุดผ่องสดใส ขับประจำเดือนที่มาไม่ปกติให้ทำงานกลับมาปกติ แก้ปัญหาเกี่ยวกับกระดูกขาว แก้โรคมดลูกพิการหรือมดลูกที่ย้อนคล้อย บรรเทาอาการมือเท้าเย็น รักษาอาการเหน็บชาและปวดตามข้อต่างๆ

ประโยชน์ของกระชายดำ

ในปัจจุบันนอกจากเราจะใช้กระชายดำเพื่อเป็นยาสมุนไพรทั้งแบบหัวสดและแบบแห้ง ยังมีการนำไปบดเป็นผงบรรจุของไว้ซองกับน้ำร้อนเพื่อใช้เป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ "น้ำกระชายดำ" และยังสามารถนำมาทำ

เป็น "ลูกอมกระชายดำ" แต่ที่นิยมมากที่สุดในปัจจุบันก็คือการนำมาทำเป็น "ไวน์กระชายดำ" หรือนำไปผลิตเป็นยาสมุนไพร "กระชายดำแคปซูล" (แคปซูลกระชายดำ), "กระชายดำผง", "ยาน้ำกระชายดำ" หรือแปรรูปเป็น "กาแฟกระชายดำ"



ที่มาของข้อมูล : นางสาววิลาสิณี จิตต์บรรจง
นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ

