

## ข่า



ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Alpinia alanga</i> SW. (Gaertn.) B. L. Burt <i>Languas galanga</i> (Linn.) Stuntz.
ชื่อภาษาอังกฤษ	: Galanga
ชื่ออื่น ๆ	: ข่าตาแดง / ข่าหยวก (เหนื่อ) / ข่าหลวง
วงศ์	: ZINGIBERRACEAE

### ลักษณะพืช

ข่า เป็นพืชพื้นเมืองในเขตร้อน มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และภูมิภาคเอเชียเขตร้อน ปัจจุบันข่าใช้เป็นเครื่องเทศในประเทศไทยและประเทศอินโดนีเซียมากกว่าที่อื่น ประเทศไทยมีการปลูกข่าทั่วไป เพราะข่าถือเป็นผักสวนครัวอย่างหนึ่ง ข่าเป็นพืชล้มลุก ประเภทใบเลี้ยงเดี่ยว ที่มีลำต้นเป็นกอ สูง 1.5-2 เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน

**เหง้า** มีสีน้ำตาลอมแสด มีเส้นแบ่งข้อเป็นช่วงสั้นๆ เนื้อในเหง้ามีสีขาวรสขมเผ็ดร้อน แต่ไม่เผ็ดเหมือนกับขิง มีกลิ่นหอมฉุน ข่าเป็นพืชใบเดี่ยว

**ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ปลายใบมนขอบใบเรียบ ก้านใบยาวเป็นกาบหุ้มซ้อนกัน

**ดอก** เป็นช่อสีขาวนวล โคนติดกันเป็นหลอดสั้น ๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่

**ผล** กลมสีแสดส้ม มีรสเผ็ดร้อน

### การปลูกและขยายพันธุ์

**การขยายพันธุ์** โดยการแยกหัว (เหง้า) จากกอเดิม ให้มีต้นแก่ 2-3 ต้น ตัดต้นออกเหลือ 1 ฟุต

**การเตรียมดิน** ปลูกข้าว ทำได้ 2 แบบ คือ

1. ปลูกเป็นแปลง โดยการเตรียมดิน คายหญ้าออก ขุดดินตากแดดไว้ 5-7 วัน แล้วยกแปลง ให้มีขนาดตามกว้าง ยาว ต้องการ พรวนดินให้ร่วน คลุกปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่แปลง ก็พร้อมจะปลูกข้าวได้
2. ปลูกเป็นหลุมเตรียมดินโดยการขุดหลุมกว้าง ลึก ประมาณด้านละ 1 ฟุต นำปุ๋ยคอกมา เเทลงประมาณ 4-5 กระป๋องนม นำดินกลบลงในหลุมให้เต็มหลุม คลุกดินและปุ๋ยคอกให้เข้ากันก็ถือว่า พร้อมจะปลูกข้าวได้

**การปลูก** ทำการแยกหัวและหน่อจากกอเดิม โดยให้มีหัวติดมาด้วยพร้อมต้นข้าที่แก่เต็มที่ 3-4 ต้น ตัดแต่งหัวให้รอยแผลเรียบ ตัดต้นและใบออกให้ยาว 1 ฟุต แล้วนำลงไปปลูกในแปลงหรือใน หลุม โดยการขุดดินเป็นหลุม นำหน่อพันธุ์ข้าที่เตรียมไว้ไปวางลงในหลุม ๆ ละ 1 ต้น กลบดิน รดน้ำ หากปลูกหลายต้น ให้มีระยะห่างระหว่างต้น 50 เซนติเมตร ระยะระหว่างแถว 100 เซนติเมตร เพราะเมื่อ โตแล้ว จะไม่บังแสง แย่งน้ำและอาหารกันเอง

1. เมื่อปลูกแล้วหาเศษพืช หญ้าแห้งหรือฟางแห้งมาคลุมที่หลุมปลูก ทำการรดน้ำทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง

2. พรวนดิน ทุกสัปดาห์ เพื่อกำจัดหญ้า

3. ใส่ปุ๋ยคอกเพื่อบำรุงต้นทุก 20 วัน โดยคลุกลงในดินแล้วรดน้ำ

4. เมื่อต้นข้าว อายุ 25-30 วันใส่ปุ๋ยเคมี สูตร 15-15-15 หรือสูตร 13-13-21 ใช้ปุ๋ย 1 ช้อนชา ต่อต้น ทุก 25-30 วัน โดยโรยห่างโคนต้น 1-2 นิ้ว รดที่ต้น ทุก 5-7 วัน

5. ทำการกำจัดวัชพืชทุกครั้งที่มีการใส่ปุ๋ย หรือมีวัชพืชรบกวน

6. ข้าวไม่ค่อยมีแมลง และโรค รบกวน จึงไม่ต้องฉีดพ่นยากำจัดศัตรูพืช

**การเก็บเกี่ยว** การเก็บข้าวอ่อน เมื่อต้นข้าว โตพอที่จะเก็บได้ อายุหลังปลูกแล้วประมาณ 6-8 เดือน ขึ้นไป ให้ใช้เสียมขุดหัวอ่อนพร้อมต้นอ่อน เพื่อลอกเปลือกต้นอ่อนด้านใน

การเก็บหัวข้าวแก่ โดยใช้เสียมขุดหัวแก่ขึ้นมา ตัดต้นออกเหลือ 1 ฟุต ล้างทำความสะอาด หัวข้าวให้สะอาด ตัดแต่งรากที่ติดมาออกให้หมด

## **การใช้ประโยชน์**

### **การใช้ประโยชน์ทางยา**

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ เหง้าและลำต้นอ่อน ดอก

1. ใช้เหง้าสด 5 กรัม หรือเหง้าแห้ง 2 กรัม ต้มกับน้ำจนเดือด รินน้ำดื่ม หรือใช้หัวข้าวแก่ตำ ละเอียดกับน้ำปูนใส 2 แก้ว นำมาดื่ม หรือใช้เหง้าสดตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำปูนใส รับประทานครั้งละ ครั้งแก้ว ช่วยขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน

2. ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้อนและแก้ลมพิษ

- 2.1 ใช้เหง้าสดกับเหล้าโรง หรือน้ำส้มสายชู หรือเหง้าสดตำแช่แอลกอฮอล์ทา

2.2 เอาหัวข่าแก่ๆ ล้างให้สะอาดผ่านเป็นแวนบางๆ หรือทุบพอแตก นำไปแช่เหล้าขาวทิ้งไว้สัก 1 คืน ทำความสะอาดขวดบรรจุบริเวณที่เป็นเกลือจนพอแดง และแสบ แล้วเอาข่าที่แช่ไว้มาทาเฉพาะที่ๆ เป็นเกลือ จะรู้สึกแสบๆ เย็นๆ; ทาเช้าและเย็นหลังอาบน้ำทุกวัน ประมาณ 2 สัปดาห์ เกลือจะจางลงและหายไปในที่สุด (37)

2.3 เอาหัวข่าล้างให้สะอาด ผ่านเป็นแผ่นบางๆ นำไปแช่เหล้า 35 ดีกรี ประมาณ 5 นาที แล้วทาที่มีผื่นคัน; อาการจะหายไป และถ้าแช่ค้างคืนจะใช้รักษาเกลือได้ดี (38)

3. สารสกัดจากข่านำมาประกอบเป็นยารักษาโรคได้หลายชนิด เช่น ยารักษาแผลสด แก้โรคปวดบวมตามข้อ แก้โรคหลอดลมอักเสบ ยาธาตุและยาขับลม

4. ผลข่ามีสรรพคุณคล้ายกับเหง้า คือ ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องร่วง ข่าเชื่อมบด และช่วยย่อยอาหาร ผงจากผลแห้งสามารถรักษาอาการปวดฟันได้ โดยนำไปบดและทาบริเวณที่ปวด

5. เหง้าอ่อน ต้มเอาน้ำดื่ม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลม ข่าไม่มีฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์และไม่เป็นพิษ.

### การใช้ประโยชน์อื่นๆ

- ใช้ไล่แมลง โดยนำเหง้ามาทุบหรือตำให้ละเอียดเพื่อให้น้ำมันหอมระเหยออกมา แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง

- ใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร ข่าเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหารและดับกลิ่นคาวพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ดอกและเหง้าทั้งแก่และอ่อน โดยเหง้าอ่อนและดอกข่านำมาใช้เป็นผัก เหง้าแก่ซึ่งมีรสชาติเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องเทศปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริก แกงหลายชนิด ผัดเผ็ด แกงไตปลา ในลาบต่างๆ ต้มยำ และต้มอื่นๆ เช่น ต้มยำปลา ข้าวต้มปลา ต้มข่าไก่ เป็นส่วนผสมในน้ำพริกเครื่องแกงต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนผสมของลูกแป้งที่ใช้ทำข้าวหมากและเหล้า ดอกและลำต้นอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด

### สารสำคัญ

เหง้าสดมีน้ำมันหอมระเหย (Volatile oil) ซึ่งประกอบด้วยสารเมทิล-ซินนามต (Methyl-cinnamate) ซินีออล (Cineol) การบูร (Camphor) และยูจีนอล (Eugenol)

ซินีออล (cineole) มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ยูจีนอล มีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหาร สารสกัดข่าด้วยไดเอทิลอีเธอร์ ปีโตรเลียมอีเธอร์ และน้ำกลั่นสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย อีโคไล (*Escherichia coli*) ที่เป็นสาเหตุของอาการแน่นจุกเสียดท้องได้ การทดลองทางคลินิกใช้รักษากลากเกลือได้ดีมีการศึกษาการรักษากลากโดยใช้ข่าเปรียบเทียบกับยาแผนปัจจุบัน (tolnaftate) พบว่า

### การตลาด

ข่าเป็นสมุนไพรที่ใช้ในยาแผนโบราณจำนวนมาก โดยอยู่ในทะเบียนยาแผนโบราณถึง 321 คำรับ เช่น ข่าหอม ข่าที่ใช้อยู่ในรูปของข่าแก่แห้ง