

ขมิ้นขาว...สมุนไพรและผักพื้นบ้าน

จุไรรัตน์ แสงสวัสดิ์

ชื่อพื้นเมือง : ขมิ้นขาว, ขมิ้นม่วง

ชื่อสามัญ : Curcuma white

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcuma mangga var Zijp.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ถิ่นกำเนิด : ยังไม่ทราบแน่ชัด



ขมิ้นขาวเป็นทั้งสมุนไพรและผักพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักกันดี เพราะมีประโยชน์ทางด้านการประกอบอาหารหลายชนิด และใช้เป็นผักร่วมกับน้ำพริก เพราะขมิ้นขาวจะมีกลิ่นหอม รสเผ็ด นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณทางยาในการแก้ท้องอืด และขับลม อีกด้วย ขมิ้นขาว เป็นไม้ล้มลุกอยู่ในสกุล "เคอร์คิวมา" และอยู่ในวงศ์ "ซินิจิเบอร์ราซีอี" ในบางถิ่นเรียกขมิ้นหัวว่า "ว่านหัว" เช่น แถวจังหวัดกำแพงเพชร เป็นต้น เป็นพืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกัน

กับข่า ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย และกระชาย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



ลักษณะทั่วไป เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่า เหง้า (rhizome) หรือหัว อยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม ส่วนลำต้นที่โผล่เหนือพื้นดินจะเป็นลำต้นเทียมซึ่งค่อนข้างสูงกว่าขมิ้นชนิดอื่น ๆ กล่าวคือ จะสูงราว 90-110 เซนติเมตร.

ใบ เจริญจากลำต้นใต้ดิน ประกอบด้วยกาบใบซ้อนทับกันเป็นชั้นๆ แบบเวียนสลับจากโคนถึงปลาย ลักษณะใบจะเป็นใบเดี่ยว รูปทรงของใบเป็นใบพาย โคนสอบปลายแหลม กว้าง 12-15 ซม. และยาว 30-40 ซม. ใบมีสีเขียว เจริญเติบโตในหน้าฝน พอถึงช่วงหน้าหนาวถึงฤดูแล้งจะเริ่มมีใบเหลืองและเหี่ยวแห้งไปในที่สุด ถือเป็นพืชล้มลุกที่มีหัวฝังอยู่ใต้ดินและไม่ตาย หากไม่ขุดหัวขึ้นมาทิ้งก็พร้อมที่จะแตกใบขึ้นมาใหม่อีกครั้งเมื่อได้ฝนแรก



ดอก ออกเป็นช่อ มีก้านช่อยาวแทงจาก
เหง้าใต้ดิน เวลาบานมีสีเหลืองอ่อนมี
กลีบประดับสีเขียวอมชมพูซ้อนทับแบบ
เวียนสลับหลายกลีบ **ฤดูกาลออกดอก**
ประมาณกลางฤดูฝน เดือน ก.ค.- ก.ย.
เหง้า จะเป็นส่วนของลำต้นใต้ดิน
ลักษณะเหง้าของขมิ้นขาวที่ฝังอยู่ใต้ดิน

แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเหง้า และส่วนที่เป็นแง่ง ส่วนที่เป็นเหง้าก็คล้ายกับเหง้าของขมิ้นชัน ใช้สำหรับ
ขยายพันธุ์ และส่วนที่เป็นแง่งจะแยกออกมาจากเหง้า แง่งจะเป็นส่วนที่เราใช้เป็นอาหาร หัวขมิ้นขาวเมื่อมีอายุ
น้อย ๆ จะมีสีขาว แต่หากปล่อยให้วางมีอายุครบ 1 ปี หัวมีการเจริญเติบโตเต็มที่ก็จะเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองอ่อน

การปลูกขมิ้นขาว

ควรเลือกพื้นที่ปลูกที่มีการระบายน้ำดี ปลูกในที่ดินที่น้ำท่วมไม่ถึง เป็นพืชที่ชอบดินลักษณะเป็นดินร่วน
ปนทราย และต้องเป็นพื้นที่กลางแจ้งเพราะเป็นพืชชอบแดด (ต่างกับกระชายที่ชอบพื้นที่ร่มรำไรใต้ต้นไม้ใหญ่
เช่น ต้นมะม่วง เป็นต้น) โดยก่อนปลูกก็ควรจะต้องมีการไถพรวนดินในช่วงต้นฝนเพื่อให้ดินร่วนซุยเสียก่อน ถ้า
เป็นดินที่มีหน้าดินแข็งหรือดินที่เป็นดินเก่ามาก ๆ ควรไถพรวนไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง ตากดินไว้ 7-10 วัน เพื่อทำลาย
เชื้อโรคในดิน แล้วขุดหลุมลึกประมาณ 10 เซนติเมตร รองก้นหลุมด้วยคอกหรือปุ๋ยหมัก นำเหง้าขมิ้นขาวที่มีอายุ
10-12 เดือน หั่นเป็นท่อน โดยแต่ละท่อนให้มีตาบริเวณข้อประมาณ 2-3 ตาต่อท่อน นำไปปลูกหลุมละ 1-2 ท่อน
แล้วกลบดิน เว้นระยะระหว่างต้นและระหว่างแถว ประมาณ 25-30 เซนติเมตร รดน้ำให้สัก 2-3 ครั้ง ในระยะแรก
ๆ หากฝนตกชุกก็ไม่ต้องให้น้ำอีก ต่อเมื่อฝนทิ้งช่วงจึงจะให้น้ำเพียงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ก็พอ ปล่อยให้ขมิ้นขาวมี
อายุได้ 8-9 เดือน จึงทยอยขุดเก็บเกี่ยวเอาหัวขึ้นมาขาย

วิธีการเก็บเกี่ยว

จะใช้จอบขุดด้านข้างให้ลึกแล้วงัดได้ยกขึ้นมาทั้งเหง้า ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญอยู่บ้าง หรือจะใช้
เสียมค่อย ๆ แซะดินรอบ ๆ ลำต้น แล้วจึงงัดเหง้าขมิ้นขาวขึ้น อาจจะเสียเวลาบ้างแต่ก็จะได้หัวที่สมบูรณ์ไม่หัก
หรือชำทำให้เสียราคา แล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วขายทั้งหัวก็ได้ หรือจะนำเอาหัวมาปอกด้วยมีดคม ๆ แล้ว
แบ่งเป็นกอง ๆ ขายในราคากองละ 5-10 บาท ในตลาดสด หรือตลาดนัดตามหมู่บ้านก็ได้ มีคนนิยมรับประทานทั้ง

ในภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคอีสาน

สรรพคุณทางยา

ขมิ้นขาว สรรพคุณ ขับลมในลำไส้ ขมิ้นมีสารชนิดหนึ่งเรียกว่า curcumin มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อหนองได้ดีและป้องกันมะเร็งได้ น้ำต้มขมิ้นมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำดี ใช้รักษาอาการนิ่วในถุงน้ำดี และโรคกระเพาะอาหารได้ ขมิ้นสดยังช่วยขับลม แก้อืดท้องอืดอีกด้วย ขมิ้นขาวสด เมื่อทาน 100 กรัมให้วิตามินซีถึง 16 มิลลิกรัม ส่วนขมิ้นชันให้วิตามินซี 12 มิลลิกรัม

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร คือ เหง้าสด จะมีสีเป็นสีเหลืองอ่อน ต้องปอกเปลือกด้านนอกออกจะเหลือส่วนที่เป็นสีขาวด้านใน นำมารับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปยำ แกง



คุณค่าสารอาหารทางโภชนาการที่ได้รับ ต่อ 100 กรัม

องค์ประกอบต่างๆ

- พลังงาน	22	กิโลกรัมแคลลอรี่
- ความชื้น	93.9	กรัม
- โปรตีน	0.5	กรัม
- ไขมัน	0.5	กรัม
- คาร์โบไฮเดรต	3.8	กรัม
- เส้นใยหยาบ	0.8	กรัม
- เถ้า	0.3	กรัม

แร่ธาตุ

- ฟอสฟอรัส	158	มิลลิกรัม
- เหล็ก	26.0	มิลลิกรัม

วิตามิน

- วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
- ไนอาซิน	0.5	มิลลิกรัม
- วิตามินซี	16	มิลลิกรัม

ที่มา

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.
กรุงเทพมหานคร.

มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.2541. มหัศจรรย์ผัก 108.
กรุงเทพมหานคร.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.2542. ผักพื้นบ้านภาคกลาง.กรุงเทพมหานคร.
เอี่ยมพร วิสมหมาย และคณะ.2541. พฤษาพันธุ์.2541.กรุงเทพมหานคร.

<http://www.medplant.mahidol.ac.th/user/reply.asp?id=4487>

<http://3w.doae.go.th/webboard/view.asp?room=3&ID=8475>

<http://www.panmai.com/usefulboard/68.htm>

<http://www.medplant.mahidol.ac.th/doae/007.htm>

TEM SAMITINAND. THAI PLANT NAMES. Revised Edition 2001. 810 p. (160)