



ข่า เป็นพืชชนิดหนึ่ง เติบโตได้ดีในเขตร้อนชื้น พบได้ในประเทศไทย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ อินเดีย ศรีลังกา มีลักษณะเป็นไม้ล้มลุก สูง ๑.๕-๒ เมตร อยู่เหนือพื้นดิน มีลำต้นใต้ดินเรียกว่า เหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เลื้อยขนานพื้นดินและแตกแขนงเป็นแง่ง เหง้าหัวมีขนาดใหญ่ตัวนสีขาว ส่วนที่อยู่เหนือพื้นดิน เรียกว่า ลำต้นเทียม อันเป็นส่วนของกาบใบ ที่หุ้มซ้อนทับกันมีสีเขียวทรงกระบอกกลม เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ

สำหรับลักษณะเด่น ที่สังเกตได้ว่าเป็น ต้นข่า ให้ดูส่วนใบ จะเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน ส่วนดอก จะออกดอกเป็นช่อ แบบช่อกระจุก แยกแขนง ตั้งขึ้น มีดอกย่อยจำนวนมากเรียงกันแน่น อยู่บนก้านช่อเดียวกัน เมื่อยังอ่อนมีสีเขียวปนเหลือง ถ้าเป็นดอกแก่แล้ว จะมีสีขาวปนม่วงแดง ส่วนผล ลักษณะรูปทรงกระบอกหรือกลมรี ขนาดเท่าเม็ดบัว ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีแดงอมส้ม และภายในมีเมล็ดเล็กๆ สีดำ มีรสขมและเผ็ด

สำหรับใครที่สงสัยว่า ข่ากับขิง ทำไมถึงมีลักษณะคล้ายกัน นั่นก็เป็นเพราะทั้งข่าและขิง จัดอยู่ในพืชวงศ์เดียวกันคือ วงศ์ [ZINGIBERACEAE](#) โดยพืชชนิดอื่น ๆ เช่น กระชาย กระชายดำ กระชายแดง กระวาน กระวานเทศ ขมิ้น เร่ว เปราะป่า เปราะหอม ว่านนางคำ และว่านรากราคะ ก็จัดอยู่ในพืชวงศ์นี้เช่นเดียวกัน

สรรพคุณของ ข่า

๑. ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ

ด้วยมีรสชาติที่เผ็ดร้อน ทำให้ข่ามีฤทธิ์ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ เมื่อสกัดน้ำมันหอมระเหยจากข่ามา ยังสามารถใช้ประโยชน์ ในการช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้อีกด้วย

๒. ช่วยให้อย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้

การรับประทานข่า ส่งผลดีต่อลำไส้ เพราะช่วยย่อยอาหารและลด การบีบตัว โดยสาร eugenol จากเหง้าข่าจะมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร ได้ ส่วนสาร cineole, camphor และ eugenol ในข่าเอง ก็มีฤทธิ์ลดการ บีบตัวของลำไส้ อันเป็นสาเหตุของการเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ที่จะทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้อง หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับ ระบบขับถ่าย

๓. ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้

สารสกัดข่า สามารถรักษาโรคกลากเกลื้อนได้ เมื่อเปรียบเทียบกับยา รักษาทั่วไป โดยเมื่อใช้สารสกัดจากข่าด้วยน้ำกลั่นเมทานอล ไคโคลโรมีเทน เฮกเซน หรือ แอลกอฮอล์ จะมีฤทธิ์สามารถฆ่าเชื้อรา *Microsporum gypseum*, *Trichophyton rubrum* และ *Trichophyton mentagrophyte* ที่เป็นสาเหตุของโรค กลากเกลื้อนได้

๔. มีคุณค่าทางโภชนาการ

ข่า ก็เช่นเดียวกับ ขิง สามารถนำส่วนเหง้าอ่อนของข่า มาต้มดื่มกิน ได้ เพราะนอกจากช่วยขับลม ดีต่อสุขภาพ ยังให้สารอาหารที่มีประโยชน์กับ ร่างกาย โดยมีการศึกษา คุณค่าทางโภชนาการของเหง้าข่าอ่อน ขนาด ๑๐๐ กรัม พบว่าให้พลังงาน ๒๐ กิโลแคลอรี มีสารอาหารต่างๆ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ๑.๑ กรัม แคลเซียม ๕ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๒๗ มิลลิกรัม

ธาตุเหล็ก ๐.๑ มิลลิกรัม วิตามินบี ๑ ๐.๑๓ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๑๕ กรัม และวิตามินซี ๒๓ มิลลิกรัม

๕. ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้

เมื่อคนเราแก่ตัวลง มักจะเกิดอาการข้ออักเสบ เนื่องจากข้อต่อ กระดูกเสื่อมและมีน้ำหนักรวมที่เพิ่มมากขึ้น การรับประทานข่าหรือสารสกัด จากข่า จะช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้ เพราะมีสารออกฤทธิ์ คือ ๑'-acetoxychavicol acetate, ๑'-acetoxyeugenol acetate และ eugenol ที่จะช่วยลดการอักเสบของกระดูก และมีสาร p-hydroxycinnamaldehyde ช่วยยับยั้งการสลายของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อน จึงลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคไขข้ออักเสบและเสริมความแข็งแรงให้กับข้อต่อ ในร่างกายเราได้เป็นอย่างดี

๖. มีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร

เหง้าข่ามีสาร ๑'S-๑'-acetoxychavicol acetate และ ๑'S-๑'-acetoxyeugenol acetate ที่ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และเมื่อนำ สารสกัดจากเหง้าข่ามาทดลอง พบว่า ด้วยสารปีโตรเลียมอีเธอร์, ไดเอทิลอีเธอร์, อะซีโตน ที่มีอยู่ในสารสกัด สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* และ *Salmonella typhi* ที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงได้อีกด้วย เหง้า ข่า จึงมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และป้องกันการอาการ ท้องร่วงได้

๗. สามารถต้านเซลล์มะเร็งได้

จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาที่ผ่านมา พบว่า สารสกัดจากเหง้าข่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งในร่างกายมนุษย์ชนิดต่าง ๆ ไวต่อการรักษาด้วยยา ปัจจุบันมากขึ้น และมีฤทธิ์ต้านและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ไม่ว่าจะเป็นเซลล์มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เซลล์มะเร็งมดลูก เซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งปอด เซลล์มะเร็งกระเพาะอาหาร เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เซลล์มะเร็งชนิดที่แพร่กระจายได้รวดเร็ว (HT๑๐๘๐) และเซลล์มะเร็งเม็ด เลือด อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีผลการศึกษาเพิ่มเติมที่เพียงพอ ที่จะมายืนยันถึง ประสิทธิภาพดังกล่าว จึงต้องรอผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือกว่านี้ต่อไป

ประโยชน์ของข่า

๑. ใช้รับประทานหรือเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร

รสชาติที่เผ็ดร้อนของข่า ช่วยชูรสให้กับอาหารได้เป็นอย่างดี ทำให้คนไทยนิยมนำข่า โดยเฉพาะส่วนของเหง้าข่า มาเป็นส่วนประกอบในการทำต้มยำ ต้มข่า แกง ลาบ ผัดเผ็ด พริกแกงต่าง ๆ เพื่อแต่งกลิ่นและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ ชนพื้นเมืองท้องถิ่น ยังนิยมส่วนต่าง ๆ ของข่า มารับประทานเป็นผักสดอีกด้วย เช่น ชาวไทใหญ่ นิยมนำซอดดอกมาลวกหรือกินคู่กับน้ำพริก ชาวปะหล่อง นำดอกมารับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก เป็นต้น

๒. เป็นยารักษาโรค

ด้วยคุณสมบัติทางยามากมาย ทำให้มีการนำข่า มาเป็นยารักษาโรค โดยในส่วนของเหง้าข่า นำมารักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ลมพิษ รักษาโรคกลากเกลื้อน อาการแน่นจุกเสียดตามช่องท้อง

ส่วนหน่อ ใช้บำรุงธาตุ แก้ลมแน่นหน้าอก ส่วนใบ ใช้แก้กลากเกลื้อน ข่า พยาธิ ส่วนผล ก็สามารถนำไปบด แล้วเอามาทา แก้อาการปวดฟันได้ ฯลฯ ด้วยคุณประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้รักษาโรคได้ทั้งต้น คนโบราณจึงนิยมนำข่า มาทำเป็นยาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

๓. ใช้กำจัดแมลงและเชื้อราบางชนิดได้

เมื่อสกัดน้ำมันหอมระเหย ออกมาจากข่า จะสามารถกำจัดแมลงได้ โดยมีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อ หากใช้ผสมกับสะเดา ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลงได้มากขึ้น นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยจากข่า ยังมีฤทธิ์ช่วยกำจัดเชื้อราบางชนิดได้อีกด้วย

๔. แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย

ด้วยคุณประโยชน์ที่หลากหลาย ทั้งสามารถกินเพื่อสุขภาพ ใช้ในการรักษาโรค และใช้เป็นยากำจัดและไล่แมลง จึงมีนำข่าไปแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เครื่องดื่มหรือชา ลูกประคบ สเปรย์ ดับกลิ่น ฯลฯ