



ขิง

เป็นพืชล้มลุก ที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกนอกของขิงจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน-เข้ม ตามความอ่อนหรือแก่ของมัน แต่พอฝานด้านในขิงจะมีเนื้อสีขาวนวล และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

แต่ละส่วนของขิง

- **เหง้า** : รสหวานแต่เผ็ดร้อน ส่วนใหญ่คนมักนิยมนทุบหรือบดเป็นผง ซงเป็นน้ำดื่ม นอกจากนี้ ในเหง้าถ้าสกัดออกมาจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัวอีกด้วย
- **ต้น** : รสเผ็ดร้อนอย่างเดียว
- **ใบ** : รสเผ็ดร้อนเช่นกัน นิยมนำมาบำรุงเรื่องของกำเดา
- **ดอก** : รสเผ็ดร้อน แต่มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร
- **ราก** : รสหวานเผ็ดร้อนและขม ช่วยแก้เสมหะได้ดี
- **ผล** : รสหวานเผ็ด ช่วยแก้ไข้ แก้เจ็บคอได้ดี

ประโยชน์ของขิง

ปัจจุบัน ขิง มักนิยมนำมาทำเป็นกินแบบต้ม โดยทำการผานบางๆ และนำไปต้มในน้ำร้อนจัด หรืออีกวิธีคือ การนำไปบดให้เป็นผงแล้วนำไปชงในน้ำร้อนเช่นกัน ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ได้รับประโยชน์จากขิงได้อย่างเต็มที่ ซึ่งวิธีกินแบบนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ดังนี้

ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด

- สารประกอบฟีนอลิกในขิงมีส่วนช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองในลำไส้ พร้อมทั้งยังมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้ลดการท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี

ช่วยลดน้ำหนัก

- ขิงมีส่วนช่วยเพิ่มการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันได้มากกว่าปกติ แถมเป็นยาระบาย แก้อาการท้องอืดได้อย่างดี ถ้าดื่มเป็นประจำ

บำรุงรักษาสุขภาพช่องปาก

- การนำขิงไปคั้นน้ำ ผสมกับน้ำอุ่น และใส่เกลือเล็กน้อย นำมาบ้วนปาก ก็จะเป็นการลดเชื้อแบคทีเรียสะสมในช่องปาก และช่วยลดกลิ่นปากได้เป็นอย่างดี

ช่วยลดอาการอักเสบ

- รู้ไหมว่า ขิง มีสารที่ช่วยลดการอักเสบของร่างกาย อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก นอกจากนี้ในขิงยังมีสารจิงเจอร์รอล (Gingerol) ที่มีฤทธิ์รุนแรงกว่าแอสไพริน ทำให้มีฤทธิ์ต้านการอักเสบภายในร่างกาย หากกินเป็นประจำอีกด้วย

ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

- ต่อเนื่องจากข้อที่แล้ว เนื่องจากน้ำขิงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งเป็นคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ หากดื่มเป็นประจำ

ประโยชน์อื่นๆ ของการดื่มน้ำขิง

- ขิงช่วยแก้อาการวิงเวียน หน้ามืด อาเจียน เมารถ เมาเรือ
- ขิงช่วยบำรุงหัวใจ เหมาะกับผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ขิงช่วยการไหลเวียนของน้ำนมมารดาให้ดีขึ้น
- ขิงช่วยรักษาอาการมือ เท้าเย็นได้ เนื่องจากขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน
- ขิงช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคตาแดง ตาฝ้าฟาง
- ขิงช่วยบรรเทาอาการปวดไมเกรนได้
- ขิงช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท
- ขิงช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะมี วิตามินเอและบี สังกะสี แคลเซียม ไอโอดีน
- ขิงช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง