

**ดาหลา ดอกไม้สวย รวยสรรพคุณ**

ดาหลาเป็นพืชล้มลุกใบเลี้ยงเดี่ยวชนิดหนึ่ง อยู่ในตระกูลขิงข่าที่มีความสวยงาม เรียกว่าอีกชื่อหนึ่งว่า กะลา หรือ กาดหลา ขยายพันธุ์โดยใช้ส่วนเหง้า พบมากในภาคใต้ เป็น พืชแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

**ดอก**  
มีสรรพคุณทางยาในการช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เพราะมีกรดเคโรตอน อีกที่ช่วยใช้แก้โรคท้องเฟ้อและโรควิวหนึ่ง ไปในทำกับข้าว แกงเผ็ดหรือยำก็อร่อย

**ใบ**  
มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ใบของดอกดาหลาสามารถ ถักเป็นแผ่นมี Tyrosinase ที่เป็นตัวการสร้างเม็ดสี (Melanin) ให้ผิวหนัง งาม และตา ที่ทำให้เกิด สิวบริเวณง่ามได้

**เหง้า**  
ส่วนที่ปลูกที่ปักชำดินบนใบมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

ที่มา : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0158.pdf>, มหาวิทยาลัยมหิดล

Infographic by **BEDO**

**ดาหลา**  
ดอกไม้ทานได้.....

ชื่อวิทยาศาสตร์ :  
*Etlingera elatior* (Jack) R. M. Smith.  
วงศ์ : ZINGIBERACEAE

**สรรพคุณ**

- ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม เป็นยาระบาย
- บำรุงเลือดและทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง

**การใช้ประโยชน์**

- เป็นไม้ประดับ
- เป็นอาหารและเครื่องดื่ม

**Anthocyanins**  
สารแอนโทไซยานิน ส่วนประกอบของ สารต้านอนุมูลอิสระ

**VITAMIN C**  
วิตามินซี

**ดอกดาหลา** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Etlingera elatior* [Jack] R. M. Smith. เป็นพืชในวงศ์ ZINGIBERACEAE วงศ์เดียวกับพืชกลุ่มขิง ข่า นั้นเองค่ะ ดาหลาไม้ล้มลุกมีดอกสีส้มสวยงาม มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ส่วนลำต้นเหนือดินเป็นกาบใบที่โอบซ้อนกันแน่น ซึ่งส่วนนี้คือลำต้นเทียม ใบเป็นรูปหอกยาวเรียว ปลายใบแหลม สีเขียวเข้ม ดอกออกเป็นช่อ แทงก้านดอกจากเหง้าใต้ดิน กลีบประดับซ้อนกันหลายชั้น จะมีสีชมพูถึงแดงเข้ม มีกลิ่นหอมเผ็ดๆ และอมเปรี้ยว จึงมักนิยมนำกลีบดอกไปยำ หน่ออ่อนและดอกตูม รสเผ็ดเล็กน้อย นำมาต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือแกงกะทิ แกงคั่ว หั่นฝอยผสมในข้าวยาซึ่งเป็นอาหารภาคใต้ กลีบดอกนำมาต้มแล้วชงเป็นเครื่องดื่ม ส่วนกากที่เหลือนำไปเคี้ยวกับน้ำตาลทำเป็น ดอกดาหลากวน อีกทั้งยังเป็นยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณคล้ายกับขิง ข่า ในดอกดาหลาจะมีวิตามินซีและสารแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะช่วยในเรื่องของการบำรุงเลือดและทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งและยังช่วยเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม เป็นยาระบายได้อีกด้วย และนอกจากการใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับในบ้านหรือในห้องครัว ห้องน้ำ เพราะกลิ่นดอกดาหลาช่วยดับกลิ่นอับชื้นได้ดีเลยทีเดียว

## ลักษณะของดอกดาหลา

มันเป็นพืชในวงศ์เดียวกับ “Zingiberaceae” เช่นเดียวกับ ขิง ข่า และไพล เป็นไม้ที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีใบที่โอบซ้อนกันคล้ายกับกล้วย กลีบดอกซ้อนกันเป็นชั้นๆ เรียงรายอย่างสวยงาม ลำต้นสูงได้ถึง 5 เมตร มีขนาดใบที่กว้างประมาณ 15 ซม. มักจะมีสีชมพู แต่สามารถพบเห็นได้ 5 สี ได้แก่ ขาว ชมพู บานเย็น แดง และแดง เป็นพืชที่นิยมปลูกกันมากในภาคใต้ โดยเฉพาะในจังหวัดตรัง

เพราะสามารถขยายพันธุ์ได้ง่าย ปลูกได้ทั้งในที่ร่มหรือกลางแจ้ง แต่ไม่ควรให้โดนแดดที่แรงมากจนเกินไป จะทำให้ดอกมีสีจางหรือไหม้ได้ ดอกดาหลาชอบความชื้นจึงต้องดูแลเรื่องน้ำเป็นสำคัญ ระยะเวลาในการเจริญเติบโตเต็มที่ประมาณ 1 ปี ถ้านำไปตัดขายจะมีราคาประมาณดอกละ 10 บาท ซึ่งดอกสามารถตัดขายได้ตลอดทั้งปี ช่วงเดือนมีนาคม – พฤษภาคม จะออกดอกเป็นพิเศษ ในขณะที่ดอกจะสวยสดอยู่ได้ประมาณ 7 วัน

## สรรพคุณทางยา

จากงานศึกษาพบว่าดอกดาหลานั้น มีสารประกอบที่สำคัญได้แก่ “Phenolics” และ “Flavonoids” พบอยู่มากในส่วนของใบ ดอก รวมถึงเหง้า โดยอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โดยแต่ละส่วนของดอกดาหลานั้น จะให้สรรพคุณที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. น้ำหอมระเหยในใบ มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย

2. ช่อดอก ช่วยต้านทานความเป็นพิษในตับ ดอกดาหลาสามารถใช้เป็นยาขับลมได้ เพียงใช้กลีบดอกประมาณ 5 – 10 กลีบไปต้ม และจึงนำมาชงดื่มบ่อยเท่าที่ต้องการ

3. ใบ มีสารยับยั้งเอนไซม์ “Tyrosinase” เป็นเอนไซม์ที่ควบคุมการผลิตเมลานิน

4. เหง้า ช่วยต้านโรคมะเร็ง นอกจากนี้แล้วยังใช้รักษาโรคลมพิษ หรือโรคทางผิวหนังได้อีกด้วย โดยนำส่วนของเหง้ามาตำก่อนที่จะนำเหล้ามาผสม แล้วจึงนำไปคั้นเอาเฉพาะส่วนน้ำ ใช้ทาบริเวณที่เกิดลมพิษ

สำหรับคนที่มีอาการแพ้ “ขิง” หรือ “ข่า” ให้ระมัดระวังในการรับประทานดอกดาหลา เพราะเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกัน อาจก่อให้เกิดอาการแพ้เช่นเดียวกันได้