

โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖  
พื้นที่ดำเนินการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านทุ่งหวาง สังกัด เทศบาลตำบลหวาง

กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพรท้องถิ่น ทรงคุณค่า”

การศึกษาข้อมูลด้านชีววิทยา กายภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้ประโยชน์



### ข้อมูลสมุนไพร

- ชื่อ ตะไคร้
- ชื่อสามัญ Lemongrass หรือ Lapine
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus*, Stapf
- ชื่อวงศ์ GRAMINEAE (POACEAE)
- ชื่อท้องถิ่น ตะไคร้ (ภาคกลาง) จะไคร้ (ภาคเหนือ) ไคร้ (ภาคใต้) หัวสิงโค (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ตะไคร้มีลักษณะเป็นกอคล้ายพืชตระกูลหญ้า ใบเป็นรูปหอก (lanceolate) ปลายและโคนใบสอบเรียว ผิวใบเกลี้ยงนวล สีเขียว ขอบใบสากมือ กาบใบอัดตัวแน่น เป็นก้านตรงเรียวยาวคล้ายลำต้น แต่ลำต้นที่แท้จริงอยู่ใต้ดินเป็นแบบเหง้า (rhizome) สามารถนำมาใช้เป็นยาได้ทั้งต้น

### สารสำคัญที่ออกฤทธิ์

น้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ คือ Menthol, Cineole, Camphor และ Linalool ช่วยลดอาการแน่นจุกเสียด และขับลมได้

นอกจากนี้ มี Citral, Citronellol, Geraneol และ Cineole มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย *E. coli*

## รสและสรรพคุณยาไทย

- ราก รสจืด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ขัดเบา
- โคนกาบใบและลำต้น ทั้งสดและแห้ง รสร้อน ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

## คุณค่าทางโภชนาการของตะไคร้

ตะไคร้ส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม มีพลังงาน ๑๒๖ กิโลแคลอรี โปรตีน ๑.๒ กรัม ไขมัน ๒.๑ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๒๕.๕ กรัม แคลเซียม ๓๕ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๓๐ มิลลิกรัม เหล็ก ๒.๖ มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง ๐.๐๕ มิลลิกรัม วิตามินบีสอง ๐.๐๒ มิลลิกรัม ไนอะซิน ๒.๒ มิลลิกรัม วิตามินซี ๑ มิลลิกรัม

## ประโยชน์ของตะไคร้

ตะไคร้เป็นพืชชั้นทรงคุณค่า เพราะนอกจากนำมาเป็นอาหารแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคได้อีกด้วย ซึ่งประโยชน์ของตะไคร้ก็มีดังนี้

- **ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น** สารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยขับปัสสาวะ ขับสารพิษ และกรดยูริกที่มีอยู่ในปัสสาวะออกจากร่างกาย
- **ลดแก๊สในลำไส้** หากนำมาชงเป็นชาดื่มระหว่างวัน จะช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหารได้ดี เนื่องจากน้ำมันหอมจากตะไคร้มีสารออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยลดการจุกเสียด ช่วยขับลม และยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดท้องเสียได้อีกด้วย
- **ช่วยลดคอเลสเตอรอล** ตะไคร้สามารถนำมาใช้รักษาระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการสะสมไขมันในเส้นเลือด และทำให้เลือดสามารถไหลเวียนได้สะดวกขึ้น
- **ป้องกันโรคมะเร็ง** ตะไคร้เป็นตัวช่วยสำคัญในเรื่องการช่วยรักษาเซลล์มะเร็ง แต่ในการรักษาจะไม่ส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติ โดยเฉพาะโรคมะเร็งผิวหนัง มีงานวิจัยพบว่า ตะไคร้ยังสามารถป้องกันโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากได้
- **รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ** สามารถบรรเทาลงได้ด้วยน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ ซึ่งจะมีกลิ่นไอเย็นๆ ออกมา โดยในน้ำมันหอมระเหยจะมีส่วนประกอบของวิตามินซีที่จะช่วยลดการอุดตันในทางเดินหายใจได้ดีนั่นเอง
- **ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน** ตะไคร้จะช่วยในเรื่องของการดูแลระบบภูมิคุ้มกัน ที่สำคัญยังสามารถทำให้ลำไส้สามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นจึงทำให้กลไกการสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานแข็งแรงมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย
- **ต่อต้านเชื้อรา กลาก และเกลือ** ตะไคร้มีสาร citral และ myrcene ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อราได้ จึงสามารถนำตะไคร้ไปสกัดเป็นครีมรักษาอาการผิวหนังดังกล่าว
- **ลดอาการอักเสบ และอาการปวด** น้ำมันหอมระเหยจากใบตะไคร้ช่วยลดอาการปวด และการอักเสบได้



ชื่อสมุนไพร

ข่า

ชื่ออื่นๆ

กฎุกโรหิณี (กลาง); ข่าตาแดง ข่าหยวก ข่าหลวง (เหนือ) ข่าใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อพ้อง

*Alpinia alba* (Retz.) Roscoe, *Alpinia bifida* Warb., *Alpinia carnea* Griff.,  
*Alpinia pyramidata* Blume, *Alpinia rheedei* Wight, *Alpinia viridiflora* Griff.,  
*Amomum galanga* (L.) Lour. , *Amomum medium* Lour., *Galanga officinalis*  
Salisb., *Hellenia alba* (Retz.) Willd., *Heritiera alba* Retz., *Languas galanga*  
(L.) Stuntz, *Languas pyramidata* (Blume) Merr., *Languas vulgare* J.Koenig,  
*Maranta galanga* L., *Zingiber galanga* (L.) Stokes, *Zingiber medium* Stokes,  
*Zingiber sylvestre*

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน สีน้ำตาลอมแสด เลื้อยขนานกับผิวดิน มีอายุหลายปี มีข้อปล้องสั้น ก้านใบแผ่เป็นกาบหุ้มซ้อนกัน ดอกคล้ายลำต้น แตกกอ สูง ๑.๕-๒.๕ เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับ รอบลำต้น เหนือดิน ใบรูปใบหอก หรือรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง ๔-๑๑ เซนติเมตร ยาว ๒๕-๔๕ เซนติเมตร กาบใบมีขน ปลายใบแหลม ฐานใบสอบแหลม ขอบใบเรียบเป็นคลื่น เส้นกลางใบใหญ่ทางด้านท้องใบเป็นเส้นขนานชัดเจน เส้นใบขนานกัน ก้านใบเป็นกาบหุ้ม ดอกช่อแยกแขนง ตั้งขึ้น ขนาดใหญ่ ออกที่ปลายยอด ก้านดอกยาว ๑๕-๒๐ เซนติเมตร เมื่อยังอ่อนมีสีเขียวปนเหลือง ดอกแก่สีขาวปนม่วงแดง ดอกย่อยจำนวนมากเรียงกันแน่น อยู่บนก้านช่อเดียวกัน ดอกย่อยคล้ายดอกกล้วยไม้มีขนาดเล็ก มีใบประดับย่อยเป็นแผ่นรูปไข่ กลีบดอกสีขาวแกมเขียว ๓ กลีบ โคนเชื่อมติดกันตลอด ปลายแยกจากกันเป็นปาก แต่ละกลีบเป็นรูปไข่กลับ ที่ปากท่อดอกจะมีอวัยวะยาวเรียวยาวจากโคนถึงยอด สีม่วงคล้ายตะขอ ๑ คู่ ใต้อวัยวะมีต่อมให้กลิ่นหอม เกสรเพศเมียมี ๑ อัน รังไข่อยู่ใต้วงกลีบ เกสรเพศผู้มี ๓ อัน มี ๒ อัน คล้ายกลีบดอก มีเรณู ๑ อัน เกสรตัวผู้ที่เป็นหมันแผ่เป็นแผ่นคล้ายกลีบดอกสีขาว มีลายเส้นสีม่วงแดง ผลแห้งแตก รูปกระสวยหรือทรงกลม ขนาด ๐.๕-๑ เซนติเมตร มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ เมื่อแก่มีสีส้มแดง มี ๑-๒ เมล็ด เมล็ดใช้เป็นเครื่องเทศ ดอกใช้เป็นผักจิ้มได้ ออกดอกช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน

## **สรรพคุณ**

### **๑. ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ**

ด้วยมีรสชาติที่เผ็ดร้อน ทำให้ขามีฤทธิ์ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ เมื่อสกัดน้ำมันหอมระเหยจากขามา ยังสามารถใช้ประโยชน์ในการช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้อีกด้วย

### **๒. ช่วยให้อย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้**

การรับประทานข่า ส่งผลดีต่อลำไส้ เพราะช่วยย่อยอาหารและลดการบีบตัว โดยสาร eugenol จากเหง้าข่าจะมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหารได้ ส่วนสาร cineole, camphor และ eugenol ในข่าเองก็มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ อันเป็นสาเหตุของการเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ที่จะทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้อง หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย

### **๓. ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้**

สารสกัดข่า สามารถรักษาโรคกลากเกลื้อนได้ เมื่อเปรียบเทียบกับยารักษาทั่วไป โดยเมื่อใช้สารสกัดจากข่าด้วยน้ำกลั่นเมทานอล ไดคลอโรมีเทน เฮกเซน หรือแอลกอฮอล์ จะมีฤทธิ์สามารถฆ่าเชื้อรา *Microsporum gypseum*, *Trichophyton rubrum* และ *Trichophyton mentagrophyte* ที่เป็นสาเหตุของโรคกลากเกลื้อนได้

### **๔. มีคุณค่าทางโภชนาการ**

ข่า ก็เช่นเดียวกับ ขิง สามารถนำส่วนเหง้าอ่อนของข่า มาต้มดื่มกินได้ เพราะนอกจากช่วยขับลมดีต่อสุขภาพ ยังให้สารอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย 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 เนื่องจากข้อต่อกระดูกเสื่อมและมีน้ำหนกตัวที่เพิ่มมากขึ้น การรับประทานข่าหรือสารสกัดจากข่า จะช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้ ช่วยลดการอักเสบของกระดูก และมีสารช่วยยับยั้งการสลายของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อน จึงลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคข้ออักเสบและเสริมความแข็งแรงให้กับข้อต่อในร่างกายเราได้เป็นอย่างดี

### **๖. มีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร**

เหง้าข่ามีสารที่ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และเมื่อนำสารสกัดจากเหง้าข่ามาทดลอง พบว่าด้วยสารปีโตรเลียมอีเธอร์, ไดเอทิลอีเธอร์, อะซีโตน ที่มีอยู่ในสารสกัด สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* และ *Salmonella typhi* ที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงได้อีกด้วย เหง้าข่า จึงมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และป้องกันการอาการท้องร่วงได้

### **๗. สามารถต้านเซลล์มะเร็งได้**

จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาที่ผ่านมา พบว่า สารสกัดจากเหง้าข่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งในร่างกายมนุษย์ชนิดต่างๆ ไวต่อการรักษาด้วยยาปัจจุบันมากขึ้น และมีฤทธิ์ต้านและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ไม่ว่าจะเป็นเซลล์มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เซลล์มะเร็งมดลูก เซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งปอด เซลล์มะเร็งกระเพาะอาหาร เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เซลล์มะเร็งชนิดที่แพร่กระจายได้รวดเร็ว (HT๑๐๘๐) และเซลล์มะเร็งเม็ดเลือด อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีผลการศึกษาเพิ่มเติมที่เพียงพอ ที่จะมายืนยันถึงประสิทธิภาพดังกล่าว จึงต้องรอผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือกว่านี้ต่อไป

## ประโยชน์ของข่า

### ๑. ใช้รับประทานหรือเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร

รสชาติที่เผ็ดร้อนของข่า ช่วยชูรสให้กับอาหารได้เป็นอย่างดี ทำให้คนไทยนิยมนำข่า โดยเฉพาะส่วนของเหง้าข่า มาเป็นส่วนประกอบในการทำต้มยำ ต้มข่า แกง ลาบ ผัดเผ็ด พริกแกงต่าง ๆ เพื่อแต่งกลิ่นและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์

### ๒. เป็นยารักษาโรค

ด้วยคุณสมบัติทางยามากมาย ทำให้มีการนำข่า มาเป็นยารักษาโรค โดยในส่วนของเหง้าข่า นำมารักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย รักษาโรคกลากเกลื้อน อาการแน่นจุกเสียดตามช่องท้อง ส่วนหน่อ ใช้บำรุงธาตุ แก้อาการแน่นหน้าอก ส่วนใบ ใช้แก้กลากเกลื้อน ข่าพวยahi ส่วนผล ก็สามารถนำไปบดแล้วเอามาทา แก้อาการปวดฟันได้ ฯลฯ ด้วยคุณประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้รักษาโรคได้ทั้งต้น คนโบราณจึงนิยมนำ ข่า มาทำเป็นยาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

### ๓. ใช้กำจัดแมลงและเชื้อราบางชนิดได้

เมื่อสกัดน้ำมันหอมระเหย ออกมาจากข่า จะสามารถใช้กำจัดแมลงได้ โดยมีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อ หากใช้ผสมกับสะเดา ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลงได้มากขึ้น นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยจากข่า ยังมีฤทธิ์ช่วยกำจัดเชื้อราบางชนิดได้อีกด้วย

### ๔. แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย

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

## ข้อควรระวังในการใช้ ข่า

ถึงแม้ ข่า จะมีประโยชน์มากมาย แต่การใช้ประโยชน์ ควรใช้ในปริมาณให้พอเหมาะ และควรศึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้งาน โดยข้อควรระวังในการใช้ ข่า ที่ต้องรู้ คือ

- น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าข่า มีความเป็นพิษ หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป ทำให้เป็นพิษต่อร่างกาย
- ข่า ทำให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนังได้ ทำให้มีอาการแสบร้อนผิวหนัง ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ควรศึกษาวิธีการใช้งานให้ดี ก่อนใช้ ข่า ในการรักษา

โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖  
พื้นที่ดำเนินการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านทุ่งหวาง สังกัด เทศบาลตำบลหวาง

กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพรท้องถิ่น ทรงคุณค่า”

- การจัดทำป้ายชื่อสมุนไพรกำกับบริเวณใกล้เคียงสมุนไพรแต่ละชนิด

