

## กระชาย



ชื่อสามัญ	: (Boesenbergia)
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Boesenbergia pandurata</i> (Roxb.) Schltr. <i>Boesenbergia rotunda</i> Linn.) Mansf., <i>Gastrochillus panduratus</i> (Ridl.) Schltr.
ชื่ออื่นๆ	: กะแอน ระแอน (ภาคเหนือ) จิงทราย (มหาสารคาม) ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพฯ) จี๊ปู ซึฟู เป๊ะซอเร็๊ะ เป๊ะลี
วงศ์	: ZINGGIBERACEAE

### ลักษณะพืช

กระชายเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าหรือลำต้นอยู่ใต้ดิน ซึ่งมีลักษณะเรียวยาว อวบ น้ำ ตรงกลางเหง้าจะพองคล้ายกระสวย ออกเกาะกลุ่มกันเป็นกระจุก มีสีน้ำตาลหรือน้ำตาลแกมส้ม กระชายมีอยู่สามชนิด คือ กระชายเหลือง กระชายดำ และกระชายแดง แต่คนนิยมให้กระชายเหลืองมากกว่าชนิดอื่น ใบกระชายเป็นใบเดี่ยวออกสลับกัน สีค่อนข้างแดง ใบมีขนาดยาวรูปไข่ ปลายใบแหลมมีขนาดใหญ่ สีเขียวอ่อน โคนใบเป็นกาบหุ้มซ้อนกัน ออกดอกเป็นช่อที่ยอด ดอกมีสีขาวหรือขาวปนชมพู ผลของกระชายเป็นผลแห้ง นิยมปลูกเป็นพืชสวนครัว

ถิ่นกำเนิด กระชายมีถิ่นกำเนิดในอินเดีย – มาเลเซีย

### การปลูกและการขยายพันธุ์

กระชาย เป็นพืชผักประเภทเดียวกับ จิง ข่า และขมิ้น ชนิดลำต้นใต้ดินซึ่งเรียกว่าเหง้า เป็นส่วนที่ใช้ในการขยายพันธุ์ โดยมีลักษณะตุ่มต่อจาก ส่วนหัวจะเป็นก้อนค่อนข้างกลม ติดกับลำต้นเป็นก้อนไม่ใหญ่นัก ต่อจากส่วนหัวมีลักษณะกลมยาวเป็นส่วนของรากซึ่งนำมาใช้ประกอบอาหาร

**การเตรียมพันธุ์** เลือกระชายที่ปราศจากโรคและแมลง อายุตั้งแต่ 10 เดือนขึ้นไป นำเหง้ามาแบ่งส่วนตัดแต่งให้เหลือรากติดลำต้น ประมาณ 2 ราก นำมาแช่สารเคมีเพื่อป้องกันเชื้อราที่อาจติดมากับเหง้า เช่น ไโดเทนเอ็ม 45 พื้นที่ 1 ไร่ ใช้พันธุ์กระชาย จำนวน 400 กิโลกรัม

**การเตรียมดิน** ในการปลูกกระชายสาเหตุที่ทำให้คู้มหรือรากสั้น ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ดินใต้ต้นกระชายแข็ง คู้มเจริญเติบโตลงไปดินไม่ได้ ดังนั้นจะต้องมีการเตรียมดินเป็นอย่างดี กระชายจะเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี เตรียมดินโดยการพลิกดินก่อนข้างลึกอย่างน้อยดินจะต้องร่วนซุยลึกประมาณหนึ่งคืบเศษๆ พอที่รากหรือคู้มจะแทงลงไปให้รากยาวตามต้องการ และข่อยดินตากไว้ประมาณ 7 วัน ยกเป็นแปลงหรือร่องสูงประมาณ 50 เซนติเมตร ไม่ควรต่ำกว่านี้ เพราะเมื่อฝนตก น้ำจะชะล้างทำให้ร่องต่ำลงอีก หลังร่องควรเกลี่ยให้แบนๆ ไม่ควรให้เป็นสัน บริเวณใกล้ต้นจะได้มีปุ๋ยพอเลี้ยงลำต้น ทำหลุมปลูกลึกประมาณ 1 หน้าจอบ ระยะปลูก 20 x 20 เซนติเมตร

**การปลูก** เลือกปลูกได้ 3 วิธี วิธีที่ 1 ปลูกโดยขอร่อง วิธีที่ 2 ปลูกเป็นแปลง วิธีที่ 3 ปลูกเป็นหลุม นำพันธุ์กระชายที่เตรียมไว้มาปลูกในหลุมปลูก กลบดิน

**การให้ปุ๋ย** ควรเร่งให้งามไปตั้งแต่เริ่มปลูก อย่าให้กระชายชะงักงัน รากหรือคู้มจะแก่เร็ว การเจริญเติบโตของลำต้นต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ลำต้นต้องอวบ

**การให้น้ำ** ในหน้าฝน กรณีมีฝนตกทุกวันไม่จำเป็นต้องให้น้ำ ในหน้าแล้งควรให้น้ำ 2-3 วัน/ครั้ง และเมื่อกระชายแตกยอดแล้วควรให้น้ำเวลาเย็น เพราะถ้าหากให้เวลาเช้า หรือกลางวันอาจทำให้ใบไหม้ได้

**การเก็บเกี่ยว** กระชายสามารถเก็บเกี่ยวได้ตั้งแต่อายุ 5-6 เดือน จนถึง 10-12 เดือน เก็บโดยใช้มือถอน หรือจอบขุด ถ้าดินแข็งให้รดน้ำก่อนเพื่อให้ดินนุ่ม กรณีที่กระชายมีอายุมากยังไม่เก็บเกี่ยว ใบของกระชายจะเริ่มเหี่ยว เหลือง ลำต้นแห้งตายไป ในระยะนี้ไม่ต้องให้น้ำ เพราะจะทำให้กระชายงอก ไม่ควรทิ้งกระชายข้ามปี เพราะรากจะเริ่มฝ่อ ผลผลิตเฉลี่ย 3,000 กิโลกรัม/ไร่

## **การใช้ประโยชน์**

### **การใช้ประโยชน์ทางยา**

เหง้าและราก

- แก้บิด ท้องร่วง ท้องเสีย นำรากกระชายย่างไฟให้สุก ตำให้ละเอียดผสมน้ำปูนใสในอัตราส่วน กระชายแก่ 4 หัว ต่อน้ำปูนใส 5 ช้อนแกง คนให้เข้ากันดีแล้วคั้นเอาแต่น้ำดื่มครั้งละ 3-5 ช้อนแกง ทุกครั้งที่ถ่าย เมื่ออาการดีขึ้นให้กินวันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น เมื่อหายแล้วกินต่ออีก 1-2 วัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

- รักษาโรคริดสีดวงทวาร ต้มกระชายพร้อมมะขามเปียก เดิมเกลือแกงเล็กน้อย รับประทานก่อนนอนทุกวัน

- ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ ตำรากกระชาย 1 กำมือให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วนที่เท่ากัน รับประทานก่อนอาหารเย็น 1 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 1 ถ้วยชา

- ช่วยบำรุงหัวใจ กระตุ้นให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ นำรากกระชายแก่ ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ตากแดดให้แห้ง บดให้เป็นผงเก็บไว้ละลายกับน้ำร้อนดื่มแก้อาการเป็นลม

- นำเหง้าแห้งประมาณครึ่งกำมือน้ำดื่ม รักษาอาการแน่นจุกเสียด

#### **การใช้ประโยชน์อื่นๆ**

- ไล่แมลง ใช้รากกระชาย ตะไคร้ หอมแดง ข่า ใบสะเดาแก่ ตำผสมกัน ผสมน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

- ใช้ในการประกอบอาหาร รากกระชายเป็นส่วนผสมของเครื่องแกง ขนมะจินน้ำยา และเป็นส่วนประกอบของขนมอีกหลายชนิดเพื่อดับกลิ่นคาวเนื้อและปลา เช่น ผัดเผ็ดปลาชุก แกงเผ็ดเนื้อ แกงป่า หลนปลาร้า ฯลฯ

#### **สารสำคัญ**

รากและเหง้าของกระชายมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งประกอบไปด้วยสารไพเนน (Pinene) แคมเฟน (Camphene) เมอร์ซีน (Myrcene) ไลโมนีน (Limonene) บอร์นีออล (Borneol) และการบูร (Camphor) เป็นต้น

#### **การตลาด**

กระชาย ใช้ประกอบอาหาร โดยเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงต่างๆ บริโภคเป็นผักพื้นบ้านสุขภาพ รักษาสมดุลของธาตุ เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์สมุนไพรทอดกรอบ และเป็นผลิตภัณฑ์ชาขงกระชาย ดื่มน้ำขงร่างกาย ก่อนอาหาร