



ข่า GALANGAL

ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ในวงศ์จิจ เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและอินโดนีเซีย ข่ามีชื่อสามัญอื่นอีกด้วย กวูกุกโรหินี (กลาง) ข่าหวยว (เหนือ) ข่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ, เหนือ) สะเอเซย (กะหรี่ง แม่ช่องสอน) และ เสะเอเดย (กะหรี่ง แม่ช่องสอน) ลักษณะทางพฤกษาศาสตร์ ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องขั้ดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ซ่อน ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ ทรงกลม สรรพคุณ ข่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มข่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ ข่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้น แกงเหลืองและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ ข่า มีบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา หน่อข่าอ่อน เป็นหน่อของข่าที่เพิ่งจะแหงยอดออกจากลำต้นใต้ดิน ถ้าอายุประมาณ 3 เดือนเรียกหน่อข่า ถ้าอายุ 6-8 เดือนเรียกข่าอ่อน ถ้าอายุมากกว่า 1 ปีจัดเป็นข่าแก่ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยประมาณ 3% หน่อข่าอ่อนทั้งสดและลวกใช้ดมหลนและน้ำพริก นำมา manya ข่ายมีฤทธิ์ทางยา เหง้าแก่แก่ปวดห้อง จูกเสียด แน่นห้อง ดอกใช้ทำแก้กลาก geleeson ผลช่วยย่อยอาหาร แก้คื่นเหียน อาเจียน ตัน แก้น้ำไปเดี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทางแก้ปวดเมื่อย เป็นตัวคริว ใบมีรีสเปิดร้อน แก้พยาธิ สารสกัดจากข่ามีฤทธิ์ข้า เชื้อแบคทีเรีย น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีฤทธิ์ทำให้ไข้เมลงฟอง กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสบู่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดเมลง จ่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแบคทีเรีย ข่าเชื้อราใช้รักษาภากลาก geleeson

Galangal is a plant with an underground stem called "rhizome" in the ginger family. It is a herbaceous plant and a medicinal plant used in cooking in Thailand and Indonesia. Other common names for galangal are kutuk rohini (Central), galangal hip (North), galangal luang (Northeast, North), sae chei (Karen, Mae Hong Son) and sae oe koi (Karen, Mae Hong Son). Botanical characteristics: Galangal is a herbaceous plant, 1.5-2 meters tall above the ground. The rhizome has clear nodes and segments. The flesh is yellow and has a unique fragrance. The leaves are simple and alternate, lanceolate, elliptic or nearly parallel, 7-9 cm wide and 20-40 cm long. Flowers: Inflorescence at the tip. Small flowers with white petals connected at the base into a short tube and divided into 3 lobes at the tip, the largest lobes with red stripes. The bracts are oval. The fruit is a dry, dehiscent, round fruit. Medicinal properties: Galangal is a plant that has many uses in food. Used in Tom Kha, Tom Yum, all types of curry paste contain galangal as an ingredient, except for Kaeng Lueang and Kaeng Kor, and in the South, galangal is not commonly added. It plays a role in removing the fishy smell of meat and fish. Young galangal shoots are the shoots of galangal that have just sprouted from the underground stem. If they are about 3 months old, they are called young galangal. If they are 6-8 months old, they are called young galangal. If they are more than 1 year old, they are considered old galangal. The essential oil content is about 3%. Young galangal shoots, both fresh and blanched, are used in curry paste and chili paste, and in salads. Galangal also has medicinal properties. The old rhizome relieves stomachache, colic, and flatulence. The flowers are used to treat ringworm. The fruits aid digestion, relieve nausea, and vomiting. The old stems are simmered with coconut oil and applied to relieve aches and cramps. The leaves have a spicy taste and are used to treat worms. Galangal extract has antibacterial properties. The essential oil from galangal has the effect of causing insect eggs to shrink and eliminate some types of fungi. It can be mixed with neem to increase the effectiveness of insect elimination. Galangal reduces intestinal contractions, expels bile, expels gas, reduces inflammation, inhibits stomach ulcers, and kills bacteria and fungi. It is used to treat ringworm.