



ข่า GALANGAL

ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ในวงศ์ขิง เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและอินโดนีเซีย ข่ามีชื่อสามัญอื่นอีกคือ กูฏุกโรหิณี (กลาง) ข่าหลวง (เหนือ) ข่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ,เหนือ) สะเอเซย (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน) และ สะเอเดย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ ทรงกลม สรรพคุณ ข่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มข่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ข่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้น แกงเหลืองและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ข่า มีบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา หน่อข่าอ่อน เป็นหน่อของข่าที่เพิ่งจะแทงยอดออกมาจากลำต้นใต้ดิน ถ้าอายุประมาณ 3 เดือนเรียกหน่อข่า ถ้าอายุ 6-8 เดือนเรียกข่าอ่อน ถ้าอายุมากกว่า 1 ปีจัดเป็นข่าแก่ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยประมาณ 3% หน่อข่าอ่อนทั้งสดและลวกใช้จิ้มหลนและน้ำพริก นำมายำ ข่ายังมีฤทธิ์ทางยา เหง้าแก้แก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก่คลื่นเหียน อาเจียน ดันแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้อาการ ีสารสกัดจากข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลง ข่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษากลากเกลื้อน

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.