

ALPINIA GALANGA (L.) WILLD.

Galanga / ข่า

ข่า ข่าเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) โดยจัดอยู่ในตระกูลขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในอาหารไทย อินเดีย อินโดนีเซียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ตับกลั่นขาวของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยโบราณมีการใช้ข่าในรูปแบบใบ ราก ผลและน้ำผลไม้ในรูปแบบอายุรเวท ซึ่งอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีศักยภาพและองค์ประกอบของพืชต้านการอักเสบ เป็นส่วนผสมสำหรับการปรุงยาอายุรเวทและยาชูกำลัง เพื่อรักษาโรค เช่น ไข้ ดีซ่าน โรคหัวใจ และความผิดปกติของกระดุก

เหง้าของข่าและส่วนประกอบอื่นๆ ถูกใช้เป็นสารกระตุ้นกลิ่นหอม ขับลม และเครื่องปรุงรส คล้ายกับขิง และช่อดอกและใบอ่อนกินดิบในสลัดในเอเชีย น้ำมันข่าใช้ในการปรุงเหล้าฝรั่งเศสและยังใช้ในยาสูบบางชนิดอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยถึงสรรพคุณเป็นยาแผนโบราณในไทย แก้กึ่งขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นยาแก้ลมพิษ เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และงานวิจัยในต่างประเทศเช่นในจีนและอินเดีย พบประสิทธิภาพรักษาโรคหูดหูดดอม (การอักเสบของเยื่อเมือก) การรักษาโรคไขข้อ, แผล, ภาวะกลิ่นไม่พึงประสงค์, การติดเชื้อจุลินทรีย์, กลิ่นปาก, โรคไอกรน, การติดเชื้อที่คอและโรคเบาหวาน, มะเร็ง

งานวิจัยพบว่า **น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าข่า** มีฤทธิ์ขับลม ฤทธิ์ลดการอักเสบ โดยสารสกัดด้วยน้ำมันจะออกฤทธิ์ดีกว่าสารสกัดข่าสด **น้ำมันหอมระเหยจากข่า** มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรคที่พบในอาหาร *Campylobacter jejuni* ได้ปานกลาง สารสกัดข่าด้วยเอทิลอะซิเตตสามารถยับยั้งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว *Propionibacterium acnes* ได้ นอกจากนี้สารสกัดข่าด้วยเอทิลแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคพืช *Lemma minor* ได้ ผงเครื่องเทศและข่าร้อยละ 2 มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ *Salmonella typhimurium* ในจานเลี้ยงเชื้อได้ และยังพบว่า **น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าข่า** ซึ่งประกอบด้วยสารหลักคือ *trans-3-acetoxy-1,8-cineole* มีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งเต้านม

สารสกัดชาสามารถยับยั้งการสลายของกรดไขมันจากการเหนี่ยวนำด้วย interleukin-1 β (IL-1 β) โดยพบสารออกฤทธิ์คือ p-hydroxycinnamaldehyde มีศักยภาพที่จะพัฒนาไปใช้รักษาอาการข้ออักเสบได้

สารสำคัญที่พบ : camphor และ eugenol ลดการบีบตัวของลำไส้, 1'-acetoxyeugenol acetate และ eugenol ช่วยลดการอักเสบ, ช่วยยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร และฆ่าแบคทีเรีย เชื้อรา สาร 1'-acetoxychavicol acetate สามารถยับยั้งแบคทีเรียสายพันธุ์คือ *Enterococcus faecalis*, *S. typhi*, *Pseudomonas aeruginosa*, *E coli* และ *Bacillus cereus* ได้ด้วย นอกจากนี้ยังพบสาร methyl cinnamate, pinene, galangin, chavicol, trans-p-coumaryl diacetate, coniferyl diacetate, p-hydroxy-trans-cinnamaldehyde, kaemferol, quercetin

ปริมาณและการใช้งาน

* **ผิวแห้งและเส้นผม:** น้ำมันหอมระเหยชาช่วยฟื้นฟูผิวที่แห้งและหมองคล้ำด้วยการส่งเสริมเซลล์ใหม่ น้ำมันช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นช่วยลดเลือนริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่น ให้ผิวคงความอ่อนเยาว์อยู่เสมอ: อุตสาหกรรมเครื่องสำอางใช้น้ำมันชาในการสร้างสูตรต่อต้านริ้วรอย สารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในชามีผลอย่างมากในการป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระเข้าสู่ร่างกายซึ่งยังช่วยในการรักษาอีกด้วย วิตามินซีในชายังมีบทบาทในการฟื้นฟูเซลล์ผิวและปกป้องผิวจากความชรา

น้ำมันชาสามารถช่วยลดรูขุมขนที่อุดตันและลดการเกิดสิวได้ น้ำมันชายังมีประโยชน์ต่อเส้นผมของคุณอีกด้วย น้ำมันมีสารประกอบที่ช่วยเสริมสร้างรูขุมขน สิ่งนี้นำไปสู่ผมที่แข็งแรงและผมแข็งแรง

* **สำหรับสูดดม:** เมื่อคุณสูดดมน้ำมันหอมระเหยทำให้ระบบทางเดินหายใจโล่งขึ้น สารออกฤทธิ์ในน้ำมันนี้เป็นที่รู้จักว่ามีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ซึ่งสามารถบรรเทาระบบทางเดินหายใจ ป้องกันการไอ และหายใจไม่ออกจากหวัด สามารถนำมาดูหน้าอกเพิ่มประสิทธิภาพทางเดินหายใจเมื่อใช้ก่อนนอน

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

* รากข่าถูกนำมาใช้ในยาอายุรเวทและยาจีนและไทยโบราณมานานหลายศตวรรษ และมีแนวโน้มว่าปลอดภัยเมื่อบริโภคในปริมาณที่ใช้ในอาหาร ส่วนผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคในปริมาณที่มากขึ้น, เช่นที่พบในอาหารเสริม.

* การศึกษาในสัตว์ทดลองหนึ่งชิ้นพบว่าปริมาณ 909 มก. ต่อปอนด์ (2,000 มก. ต่อกิโลกรัม) ของน้ำหนักรากข่าทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง รวมถึงระดับพลังงานที่ลดลง เป็นอาหาร บัสสาวะมากเกินไป ท้องร่วง โคม่า และถึงแก่ชีวิต ผลข้างเคียงเหล่านี้ไม่พบในการทดลองปริมาณที่น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

* อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากรากข่าในมนุษย์

แต่อาจจะมีข้อควรระวังในอาการข้างเคียงอยู่บ้าง ในกรณีการรับประทานเป็นยาสมุนไพรที่ใช้ทาทางผิวหนัง เนื่องจากบางคนอาจจะแพ้ข่า โดยอาการที่พบก็คือเมื่อใช้ข่าทาตรงบริเวณที่เป็นโรคผิวหนังแล้ว อาจจะมีอาการแสบร้อนมากก็ควรหยุดใช้ในทันที

* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

* สำหรับการรับประทานที่ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวอื่นๆ ก่อนเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามึนงงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

* ไม่แนะนำให้รับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. [Galangal Uses, Benefits & Dosage - Drugs.com Herbal Database](#)
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2>
3. ข่า ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย (disthai.com)
4. <https://www.healthline.com/nutrition/galangal-root>
5. [Galangal: Health Benefits, Nutrition, Uses In Ayurveda, Recipes, Side Effects \(netmeds.com\)](#)