

## "กระชายขาว" สมุนไพรไทยยอดนิยม สรรพคุณเด่น "เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย"

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2565

### ‘กระชายขาว’สมุนไพรไทยยอดนิยม มาพร้อมสรรพคุณเด่น ‘เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย’

สุดยอดสมุนไพรไทยยอดนิยม “กระชายขาว” มาพร้อมสรรพคุณเด่น เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย  
ยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัส

ทุกวันนี้ยอดการระบาดของโรค COVID-19 ในประเทศไทยยังคงมีแนวโน้มสูงอยู่  
เป็นผลสืบเนื่องจากเชื้อไวรัสมีการกลายพันธุ์ ทำให้เชื้อรุนแรงขึ้นและแพร่ระบาดง่ายกว่าเดิม  
ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการติดต่อจากคนในครอบครัว

เพราะฉะนั้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและการมีตัวช่วยที่ดีจะช่วยลดความรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสได้  
โดยในปัจจุบันสมุนไพรไทยอย่าง “กระชายขาว” ถือว่าเป็นหนึ่งในสมุนไพรที่นิยมมีไว้ติดบ้าน  
เพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

กระชายขาว สมุนไพรคู่ครัวที่นอกจากจะนิยมนำมาประกอบอาหารแล้ว  
ยังจัดอยู่ในตำรับยาพื้นบ้านของไทยอีกด้วย โดยมีสรรพคุณตั้งแต่รากถึงใบ สามารถช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น  
ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องผูก ไซเป็นยาบำรุงร่างกายและชูกำลัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย  
แก้อาการวิงเวียนศีรษะ แน่นหน้าอก

ในปัจจุบัน กระชายขาวยังได้รับความนิยมอย่างมาก ด้วยความที่มีรสเผ็ดร้อน ซึ่งในทางแพทย์แผนไทย  
หากสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนจะช่วยกระตุ้นธาตุไฟ โดยธาตุไฟมีส่วนที่ตรงกับแพทย์แผนปัจจุบันคือสร้างภูมิคุ้มกัน  
เพราะฉะนั้นกระชายขาวจึงเป็นสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัส  
กระชายขาวจึงเป็นสมุนไพรที่ขายดีเป็นอันดับต้น ๆ จนราคาพุ่งสูงและเริ่มขาดตลาดในบางช่วง  
โดยผลิตภัณฑ์จากกระชายขาวที่พบได้ในท้องตลาด ได้แก่ กระชายขาวสด เครื่องดื่มกระชายขาว  
และกระชายขาวบดผง

- **กระชายขาวสด** ข้อดีคือการได้คุณประโยชน์เต็ม ๆ แต่รูปแบบนี้มีความยากต่อการรับประทาน  
เพราะอาจไทรสชาติขมจากเหง้าของกระชายขาว จนไม่สามารถรับประทานต่อได้
- **เครื่องดื่มกระชายขาว** ปัจจุบันมีการนำกระชายขาวมาต้มเป็นเครื่องดื่ม และผสมกับมะนาว น้ำผึ้ง  
หรือสมุนไพรอื่น ๆ ข้อดีคือง่ายต่อการรับประทาน แต่อาจไม่ได้คุณประโยชน์เทียบเท่ากระชายสด
- **กระชายขาวบดผง** ปัจจุบันเริ่มมีการนำกระชายขาวมาบดเป็นยาเม็ดมากขึ้น โดยสามารถผสมกับวัตถุดิบอื่น ๆ  
เพื่อลดความขมลง ข้อดีคืออยู่ในรูปแบบที่ง่ายต่อการรับประทาน และที่สำคัญยังได้คุณประโยชน์เต็ม ๆ  
มากกว่ากระชายขาวสด เพราะกระชายขาวแบบบดผง 1 กิโลกรัม ต้องใช้กระชายขาวสดมากถึง 15 กิโลกรัม.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)