

คุณผู้ชายกับ...กระชาย ผักพื้นบ้านพลังโสม!!!

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

กระชาย ผักพื้นบ้านพลังโสม...

ส่วนใหญ่คงรู้จักสมุนไพรมะเขือที่ชื่อ “โสม” หรือ ginseng ในภาษาอังกฤษ โสมเป็นสมุนไพรรากของจีนและเกาหลีซึ่งมีชื่อเสียงได้รับความนิยมไปทั่วโลก

- คุณสมบัติด้านสมุนไพรมะเขือที่เด่นของโสมก็คือ เชื่อว่าสามารถเพิ่มพลังงานในร่างกายของผู้บริโภคได้ ดังที่ชาวไทยเรียกที่หมักก็พริกเกาหลีว่าที่หมักโสม เป็นต้น นอกจากนี้ยังเชื่อกันอีกว่าโสมสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้อีกด้วยโดยเฉพาะสำหรับท่านชาย

ในประเทศไทยของเราก็มีพืชพื้นบ้าน ซึ่งชาวไทยเชื่อมาตั้งแต่โบราณแล้วว่ามีความสมบัตินำมาปรุงและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ โดยเฉพาะสำหรับผู้ชาย ชาวไทยใช้พืชชนิดนี้เป็นทั้งอาหาร(ผัก)และสมุนไพรมะเขือ(ยา)ควบคู่กันมาตั้งแต่คนไทยยังไม่รู้จักโสม ต่อมาเมื่อรู้ถึงคุณสมบัติของโสมว่าคล้ายคลึงกับคุณสมบัติของพืชพื้นบ้านดังกล่าว จึงให้สมญาพืชชนิดนี้ว่า “โสมไทย” นั่นคือพืชที่คนไทยเรียกว่า “กระชาย” นั่นเอง

รู้จักหัวนอนปลายเท้าของกระชาย

กระชายเป็นพืชในวงศ์ Zingiberaceae เช่นเดียวกับขมิ้น ขิง และข่า มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Boesenbergia pandurata*(Roxb.) Holtt. มีลำต้นใต้ดิน(หัวหรือเหง้า) เช่นเดียวกับขมิ้นหรือขิง แต่ลำต้นใต้ดินของกระชายมีขนาดเล็ก เนื่องจากมีรากสะสมอาหารขนาดใหญ่ ยาวประมาณ ๖ เซนติเมตร แยกออกจากลำต้นใต้ดินหลายราก เรียกว่า “หนมกระชาย” ใบกระชายโผล่พ้นผิวดินสูงประมาณ ๕๐ เซนติเมตร ใบคล้ายพุทธรักษา สีเขียวอ่อน กลางใบมีเส้นสีแดง

กระชายมีถิ่นกำเนิดในแถบร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบขึ้นอยู่ในป่าดิบร้อนชื้น จึงนับเป็นพืชพื้นบ้านดั้งเดิมของไทยอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งคนไทยคุ้นเคยและนำมาใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ มาตั้งแต่ครั้งโบราณจนถึงปัจจุบัน จนอาจกล่าวได้ว่าคนไทยรู้จักใช้ประโยชน์จากกระชายได้มากกว่าชาติอื่นทั่วโลก

หนังสืออักขรานุศรัยของหมอบรัดเลย์ พ.ศ.๒๔๑๖ อธิบายเกี่ยวกับกระชายว่า : “ผักอย่างหนึ่ง ต้นแดงๆ สูงคาศอก มีหัวอยู่ใต้ดิน กลิ่นหอม แกงกินดี ทำยาก็ได้”

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเมื่อ ๑๒๓ ปีก่อนโน้นชาวไทยรู้จักและใช้ประโยชน์จากกระชายอย่างดีแล้ว ทั้งด้านอาหาร(ผัก) และยา(สมุนไพรมะเขือ)

กระชายเป็นพืชที่ปลูกง่ายมาก สามารถขึ้นในร่มเงาต้นไม้ได้ แต่เราก็อาจปลูกกระชายและใช้แทนกันได้

อาหาร

ส่วนของกระชายที่นำมาใช้ประกอบอาหารมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่ชาวไทยในอดีตนิยมเรียกว่า “หนมกระชาย” นั่นเอง รากกระชายมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่ชาวไทยส่วนใหญ่นิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติดับกลิ่นคาวของเนื้อหรือปลาได้ดี โดยเฉพาะปลาที่มีกลิ่นคาวจัด เช่น ปลาไหล ปลาดุก หรือปลากุเลา เป็นต้น

นอกจากนี้รากกระชายยังมีกลิ่นเฉพาะตัวใช้ปรุงอาหารบางชนิดให้มีกลิ่นรสที่เป็นเอกลักษณ์ได้อีกด้วย

ตัวอย่าง ตำรับอาหารที่ใช้กระชายเป็นเครื่องปรุงซึ่งชาวไทยรู้จักกันดีอย่างหนึ่งคือน้ำยาที่ใช้กินกับขนมจีน(ตามสำนวน ขนมพอสมน้ำยา) นั่นเอง น้ำยาสำหรับราดขนมจีนนั้นนิยมใช้น้ำปลาเป็นส่วนใหญ่ แต่บางครั้งก็ใช้น้ำวุ้นบ้าง อาจกล่าวได้ว่ากลิ่นและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของน้ำยานี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้กระชายเป็นส่วนประกอบหลักของเครื่องปรุงสำคัญ ทั้งน้ำยาของภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสาน(ซึ่งบางครั้งใส่ปลาร้าลงไปด้วย)

แกงบางชนิดที่คนไทยรู้จักกันดีเพราะมีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัวเช่น แกงบอน และแกงขี้เหล็ก ก็ใช้กระชายเป็นเครื่องปรุงที่สำคัญด้วยกันทั้งคู่

แกงชนิดหนึ่งซึ่งรู้จักกันดีจนถูกนำมาใช้เป็นคำพังเพยคือ แกงปลาไหล (สำนวนนั้นคือ “เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง”)

เนื่องจากแกงปลาไหลมีรสชาติเอร็ดอร่อยจนแม้บางคนจะเกลียดปลาไหลจนไม่กล้ากินปลาไหลแต่ก็อดดักน้ำแกงปลาไหลไปกินไม่ได้ ซึ่งน้ำแกงปลาไหลก็มีกระชายเป็นส่วนประกอบเหมือนกันเช่นเดียวกับแกงปลาดุก และปลาอื่นๆ ที่มีกลิ่นคาวจัด รวมทั้งผัดเผ็ดปลาไหล ผัดเผ็ดปลาดุก ฯลฯ

อาหารไทยเลิศรสอีกชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบในอดีตแต่ปัจจุบันรู้จักกันน้อยคือ ต้มยำโสมฮือ อันเป็นแกงสำหรับชดเชยน้ำขมที่กำลังร้อนๆ ช่วยให้กินข้าวและกับข้าวอื่นๆ ได้คล่องคอ สำหรับรสชาตินั้นชื่อของต้มยำนี้ที่ต่อด้วยคำว่า “โสมฮือ” นั้นคงบรรยายสรรพคุณได้อย่างเห็นภาพจนชัดเจนแล้ว ซึ่งต้มยำตำรับนี้ก็มีกระชายเป็นเครื่องปรุงสำคัญชนิดหนึ่งด้วย

แกงป่าซึ่งเป็นแกงไทยดั้งเดิม(ไม่ใส่กะทิ) ก็นิยมใช้กระชายปรุงเครื่องแกงด้วย โดยเฉพาะแกงป่าที่ใส่ปลาไหล ปลาดุก ลูกชิ้น เพราะมีกลิ่นคาวจัด แต่บางแห่งนิยมใส่กระชายในเครื่องแกงป่าเสมอ เพราะชอบกลิ่นและรสชาติของกระชาย นอกเหนือจากคุณสมบัติในการดับกลิ่นคาว

นอกจากอาหารชนิดต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว กระชายยังใช้ปรุงอาหารอื่นๆ อีกมากมาย เช่น หลนต่างๆ งบปลา แกงส้มเนื้อ แกงตุ้มเปาะ แกงเขี้ยวหวานมรกต แกงคั่วหัวตุล แกงหน่อไม้ใส่หนุ่ยนาง กะปิคั่ว ห่อหมกปลาดุก ผัดขี้เมาปลาดุก ขาวแซ และแกงไตปลาของภาคกลาง เป็นต้น

สมุนไพร

คนไทยรู้จักใช้กระชายในการรักษาโรคมานานแล้ว ดังตัวอย่างในหนังสืออักขรภิธานศรับท์ ปี ๒๔๑๖ ว่า “แกงกินดี ทำยากได้” นั่นเอง

แพทย์แผนไทยยุคหลังๆ ตั้งสมญากระชายว่า “โสมไทย” เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันหลายประการ นอกจากสรรพคุณด้านบำรุงกำลังและสมรรถภาพทางเพศ อันเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิดแล้ว ทั้งกระชายและโสมยังเป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่โคนเป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน ความเชื่อในสรรพคุณของโสมและกระชายเกี่ยวข้องกับรูปร่างของส่วนที่นำมาใช้เป็นยา นั่นคือรากของโสมมีลักษณะคล้ายรูปร่างมนุษย์ (บางครั้งเรียกโสมที่ไซ้ทำยาว่า โสมคน)

ส่วนรากของกระชายก็มีลักษณะคล้ายนมผู้หญิง(จึงเรียกว่านมกระชาย) หรือบางครั้งดูคล้ายเครื่องเพศชาย จึงมีความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสรรพคุณด้านเพศ

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าต้นโสมจะเรืองแสงในความมืดคล้ายหิ่งห้อย และกระชายเมื่อขูดเอารากขึ้นมาในคืนเดือนมืดก็จะเรืองแสงได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะหากปลูกในพื้นที่ใกล้ทะเล

ตำราสรรพคุณยาฉบับหลวงวงษ์ราชสิทธิ กล่าวถึงสรรพคุณของกระชายว่า “มีรสอันเผ็ดขมร้อน รุ้แกว้ไขอันบังเกิดในปาก แลแกพุดตกิต” ส่วนคัมภีร์สรรพคุณยาโบราณกล่าวเพิ่มเติมต่อตอนท้ายว่า “**แกกลมในดวงหทัย**” นอกจากนี้ ตำราฉบับอื่นๆ ยังกล่าวถึงสรรพคุณด้านแกบิต ปากเปื่อย แกใจสัน ขั้บลม ขั้บระดูขาว ขั้บปีสสาวะ บำรุงหัวใจ ทาภายนอกรักษากลากเกลื้อน และงูสวัด ช่วยย่อยอาหาร ฯลฯ

สรรพคุณของกระชายที่ได้รับความนิยมมากกว่าด้านอื่นคงได้แก่

- ด้านบำรุงกำลัง
- อายุวัฒนะ
- เจริญอาหาร
- และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ(ตำราเดิมใช้คำว่า บำรุงความกำหนัด)

ซึ่งคล้ายกับคุณสมบัติของโสมนั่นเอง ตำราแพทย์แผนไทยที่ตกทอดมาจากอดีต มีตำรับยาที่ประกอบด้วยกระชายเป็นอาหารตำรับต่างๆ (เช่น ตมย้าไฮกฮือ น้ายา ฯลฯ) ก็คงให้ผลเช่นเดียวกันบ้าง

ขอบคุณที่มาข้อมูล