ประโยชน์ของน้ำขิง

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2565

"ขิง" สมุนไพรไทยคู่ครัวที่สามารถหาได้ง่าย นอกจากใช้ประกอบอาหารแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อีกด้วย อีกทั้งยังนิยมนำไปต้ม หรือสกัดเป็น "น้ำขิง" สำหรับดื่มเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของน้ำขิงสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งยังมีสรรพคุณดีๆ อีกมากมายที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน ติดตามได้จากบทความนี้

ประโยชน์ของน้ำขิงอุดมไปด้วยคุณค่าของวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินซี, ธาตุฟอสฟอรัส, ธาตุแคลเซียม เป็นต้น ในปัจจุบัน "ขิง" ถูกนำมาสกัดเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปสำหรับดื่มได้อย่างสะดวก บางคนก็อาจนำขิงมาต้มเป็นเมนูน้ำขิงร้อนๆ เพื่อสุขภาพ แต่หากใครไม่ชอบกลิ่นสมุนไพรฉุนๆ ก็สามารถนำไปผสมกับน้ำผึ้งเพิ่มรสชาติหอมหวานก็ได้เช่นกัน ซึ่งประโยชน์ของการดื่มน้ำขิงผสมน้ำผึ้งจะช่วยบำรุงลำไส้ และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณด้านอื่นๆ ที่มีผลดีต่อร่างกายอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น

1. กระตุ้นระบบย่อยอาหาร

น้ำขิงร้อนๆ จะมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นระบบการย่อย บรรเทาอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร หากใครมีอาการอาหารไม่ย่อย รู้สึกจุกเสียดท้อง แน่นเฟ้อ หรือท้องอืด สามารถกินน้ำขิงเพื่อช่วยบรรเทาได้

2. ยับยั้งการเติบโตของเชื้อโรค

ในน้ำขิงมีสารที่เรียกว่า "จิงเกอร์รอล" (Gingerol) ทำหน้าที่ช่วยยับยั้งการเติบโตของพยาธิและแบคทีเรีย ชวยลดโอกาสติดเชื้อในลำไส้ อีกทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อีกด้วย

3. ลดอาการอักเสบ

สารต้านอนุมูลอิสระในน้ำขิงนอกจากช่วยชะลอวัยแล้ว ยังสามารถลดอาการอักเสบภายในส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ผลขิงสดๆ ตำจนละเอียด แล้วนำไปพอกบาดแผล จะยังช่วยยับยั้งไม่ให้แผลอักเสบและเป็นหนอง

4. ลดความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง

เนื่องจากน้ำขิงมีสรรพคุณลดอาการอักเสบของเซลล์ต่างๆ จึงทำให้มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในร่างกาย และลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย

5. ลดอาการปวดประจำเดือน

ผู้หญิงที่มักประสบปัญหาปวดท้องประจำเดือน ปวดเมื่อยตัว และรู้สึกอ่อนเพลีย สามารถดื่มน้ำขิงเพื่อบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ รวมถึงลดอาการท้องเสียในช่วงที่มีประจำเดือน

6. ลดน้ำหนัก

น้ำขิงยังมีสรรพคุณช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ ในกลุ่มคนรักสุขภาพจึงนิยมดื่มน้ำขิงร้อนๆ และควบคุมอาหาร เพื่อช่วยลดน้ำหนักนั่นเอง

7. บำรุงฟันและช่องปาก

การดื่มน้ำขิงจะช่วยกำจัดเชื้อโรคและแบคทีเรียในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุ หินปูน และโรคเหงือก อีกทั้งยังช่วยบำรุงฟันอีกด้วย หากใครปวดฟันให้นำขิงแก่มาบดเป็นผง พอกบริเวณที่ปวดฟันได้เช่นกัน

8. แก้วิงเวียนศีรษะ

การดื่มน้ำขิงเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานปกติ หากกินอาหารแสลง หรือได้รับสารเคมีบางชนิดจนรู้สึกวิงเวียนศีรษะและคลื่นไส้อยากอาเจียน น้ำขิงก็จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้

9. แก้ปวดศีรษะและไมเกรน

สารจิงเกอร์รอล (Gingerol) ในขิง มีฤทธิ์ที่ช่วยลดความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และหากรู้สึกปวดศีรษะจากไมเกรน ก็สามารถดื่มน้ำขิงเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดให้ลดน้อยลงได้

10. ช่วยแก้หวัด

ไอระเหยจากน้ำขิงร้อนๆ ช่วยแก้หวัดและอาการคัดจมูกได้ ทำให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น หากไอและมีเสมหะ การจิบน้ำขิงจะช่วยลดอาการไอและเจ็บคอ

ประโยชน์ของน้ำขิงมีคุณค่ามากกว่าที่คิด อีกทั้งยังเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่หาดื่มได้ง่าย ราคาไม่แพง และยังอุดมไปด้วยสรรพคุณดีๆ จากธรรมชาติ โดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี เรียกว่ากลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนรักสุขภาพเลยทีเดียว

ขอบคุณที่มาจาก ไทยรัฐ และข้อมูลจาก ศูนย์สารนิเทศ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์