

ชื่อสมุนไพร ชิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe

ชื่อสามัญ Ginger

ชื่อท้องถิ่น สะเอ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน), ชิงเผือก (เชียงใหม่), ชิง ชิงแกลง ชิงแดง (จันทบุรี)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชิงเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน แตกแขนงคล้ายนิ้ว

มือ เนื้อในเหง้ามีสีเหลืองอ่อนอมเขียว มีเส้นใยเห็น

ชัดเจน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ส่วนเหนือดินตั้งตรง สูงได้ถึง 1 เมตร

ใบเป็นใบเดี่ยว เรียวยาว ออกสลับกัน

ดอกออกเป็นช่อ กลีบประดับสีเขี้ยว กลีบดอกย่อยสีเหลืองแกมเขียว ดอกจะบานจากโคนไปหาส่วนปลาย ผลกลม แข็ง โต้

ผล เป็นผลแห้งทรงกลมและแข็ง ขนาดประมาณ 1 ซม. เป็น 3 พู ภายในมีเมล็ดสีดำหลายเมล็ด

การนำไปใช้ประโยชน์

นำไปทำอาหารได้หลากหลาย มีทั้งเมนูกับข้าว เช่น ผัดชิง น้ำจิ้มข้าวมันไก่ ส่วนขนมหวาน เช่น บัวลอยน้ำชิง และเครื่องดื่ม เช่น สโตเบอร์รี่สมูทตี้ใส่ชิง เต้าฮวยน้ำชิง

สรรพคุณทางยา

1. สารสำคัญในเหง้าชิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบ พูพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคได้
5. มีส่วนช่วยในการป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
6. ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. ช่วยบำรุงสายตาในระยะยาว
8. ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากที่มีจะช่วยกำจัดเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปากอย่างเหงือกอักเสบ และลดการเกิดคราบต่างๆในช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต บำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
10. ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา

11. ช่วยทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ

เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). ข้อมูลพืชสมุนไพร. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก

<https://pharmacy.su.ac.th>

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). บทความสุขภาพ : ชิงกับ COVID-19. สืบค้น

14 มีนาคม 2565, จาก https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1495

เมดไทย. (2563) ชิง. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ชิง/>