



“กระชายดำ” ว่ากันว่าไวอากร้าเมืองไทย



ดร.เทิดศักดิ์ โทณลักษณ์

อาจารย์

คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้



หลายๆ คนคงเคยได้ยินชื่อเสียงเรียงนามกันมาบ้างแล้วสำหรับพืชชนิดหนึ่งนามว่า “กระชายดำ” เนื่องจากในช่วงหนึ่งกระแสความนิยมกระชายดำในฐานะพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกาย เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศชาย ทำให้ปัจจุบันตลาดมีความต้องการกระชายดำเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อนำไปบริโภคและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย เช่น ชาชง ยาแคปซูล ไวน์กระชายดำ เป็นต้น อีกทั้งกระชายดำยังถูกกระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดให้เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์แชมเปียน (Champion products) จากสมุนไพรทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่ กวาวเครือ บัวบก ไพล ลูกประคบ และกระชายดำ นอกจากนี้ยังมีการส่งออกกระชายดำไปจำหน่ายยังต่างประเทศ เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น และอินเดีย เป็นต้น อีกด้วยเช่นกัน ทำให้กระชายดำเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและพัฒนาต่อไป

กระชายดำ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Kaempferia parviflora* Wallich. ex Baker จัดเป็นพืชในวงศ์ *Zingiberaceae* ซึ่งเป็นพืชวงศ์เดียวกับขิง ข่า และขมิ้น มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในประเทศไทย แหล่งปลูกกระชายดำที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคคือ เขตปลูกอำเภอนาแห้ว อำเภอด่านซ้าย และอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย (ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร, 2554) กระชายดำเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินชนิด rhizome หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าหัวหรือเหง้า มีกาบใบและใบซ้อนโผล่ขึ้นเหนือดินเรียกลำต้นเทียม (pseudostem) ใบมีขนาดใหญ่สีเขียวเข้ม ขนาดกว้างประมาณ 7-15 เซนติเมตร ยาวประมาณ 30-35 เซนติเมตร กาบใบสีแดงอ่อน ๆ หนาและอวบน้ำ เกิดจากลำต้นที่อยู่ใต้ดิน ลำต้น

เทียมสูงประมาณ 30 เซนติเมตร ดอกออกจากยอด ช่อละ 1 ดอก ประกอบด้วยใบประดับ กลีบดอกสีชมพูอ่อน ริมปากดอกสีขาว เส้นเกสรสีม่วง เกสรสีเหลือง กลีบรองและกลีบดอกเชื่อมติดกันมีลักษณะเป็นรูปท่อ มีขน โคนเชื่อมติดกันเป็นท่อยาว เกสรตัวผู้มีลักษณะเหมือนกลีบดอก อับเรณูอยู่ใกล้ปลายท่อ เกสรตัวเมียมีขนาดเล็กยาวยอดเป็นรูปปากแตร กลีบเลี้ยงไม่มีขน หัวมีสีเข้มแตกต่างกันตั้งแต่ม่วงอ่อน ม่วงเข้ม และดำสนิท



ภาพที่ 1 ลักษณะต้น ใบ ราก และดอกของกระชายดำ



ภาพที่ 2 ลักษณะหัวหรือเหง้าของกระชายดำ

การปลูกกระชายดำเริ่มตั้งแต่การเตรียมพันธุ์ปลูก โดยใช้หัวหรือเหง้าแก่จัดอายุประมาณ 11-12 เดือน ปราศจากเชื้อโรคปนเปื้อน ก่อนเก็บรักษาหัวพันธุ์ควรจุ่มสารป้องกันกำจัดเชื้อรา และเก็บในสภาพที่แห้งและเย็น โดยในพื้นที่ 1 ไร่ จะใช้หัวพันธุ์ประมาณ 200-250 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับระยะปลูกและขนาดของหัวพันธุ์ โดยทั่วไปแล้วควรใช้หัวพันธุ์ที่มีขนาดเล็ก เนื่องจากในน้ำหนัที่เท่ากันกับหัวใหญ่ หัวขนาดเล็กจะปลูกได้มากกว่า ก่อนปลูกกระชายดำจะต้องมีการเตรียมดิน โดยหว่านปุ๋ยในอัตรา 100-150 กิโลกรัมต่อไร่ เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่อยู่ในดิน จากนั้นไถกลบแล้วทิ้งแปลงปลูกไว้ประมาณ 10-15 วัน ก่อนปลูกควรยกแปลงไม่ต้องสูงมากนัก ความกว้าง 1.5-2.0 เมตร ความยาวขึ้นกับขนาดของพื้นที่ การปลูกเริ่มตั้งแต่ปลายเดือนเมษายนถึงต้นเดือนพฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงต้นฤดูฝน และเก็บเกี่ยวในเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม โดยจะมีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 8-9 เดือน ซึ่งมีการพัฒนา

หัวสะสมอาหารเต็มที่ นำหัวพันธุ์กระชายดำที่เตรียมไว้มาหักแยกหัวออกเป็นข้อ ๆ ตามรอยต่อระหว่างหัว ฝังกลบในดินให้มิด แต่ไม่ต้องลึกมากนัก โดยใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 20-25 เซนติเมตร และระยะระหว่างแถว 25-30 เซนติเมตร เมื่อปลูกเสร็จแล้วอาจใช้แกลบกลบบาง ๆ อีกชั้นหนึ่งเพื่อป้องกันการงอกของวัชพืช

การให้ปุ๋ย โดยปกติแล้วจะใช้มูลไก่ผสมแกลบ 100-200 กิโลกรัมต่อไร่ ร่วมกับปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 25-30 กิโลกรัมต่อไร่ หากดินที่ปลูกมีความอุดมสมบูรณ์อยู่แล้ว อาจใช้มูลไก่แต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ในการปลูกกระชายดำมักไม่พบปัญหาวัชพืชมากนัก เนื่องจากใบของกระชายดำปกคลุมดินจนวัชพืชไม่สามารถเจริญเติบโตได้ การให้น้ำนั้น ในฤดูฝนเมื่อฝนทิ้งช่วง สังเกตได้จากหน้าดินแห้งและเริ่มแตก ควรรีบให้น้ำ ในฤดูแล้งเริ่มให้น้ำตั้งแต่หมดฝน ประมาณเดือนมกราคม-เดือนพฤษภาคม โดยวิธีปล่อยให้น้ำไหลเข้าไปในแปลงจนดินมีความชุ่มชื้นดี

การเก็บเกี่ยว กระชายดำจะเก็บเกี่ยวเมื่อกระชายดำมีอายุปลูก 8-9 เดือน (ประมาณเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม) โดยสังเกตดูใบจะเริ่มแก่มีสีเหลืองและแห้งเหี่ยวไป การเก็บเกี่ยวเร็วกว่ากำหนดจะมีผลต่อคุณภาพของกระชายดำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะได้กระชายดำที่มีสีของเนื้อหัวไม่เข้ม ซึ่งไม่เป็นที่ต้องการของตลาด วิธีการเก็บเกี่ยว ใช้จอบหรือเสียมขุดหัวหรือเหง้าขึ้นมา จากนั้นทำความสะอาดโดยเคาะดินและปลีตราออกให้หมดเหลือเฉพาะหัว การปลูกกระชายดำจะให้ผลผลิตประมาณ 1,000-2,000 กิโลกรัมต่อไร่ โดยเฉลี่ยหัวพันธุ์ 1 กิโลกรัม จะให้ผลผลิต 5-8 กิโลกรัม

เมื่อวิเคราะห์หัวหรือเหง้ากระชายดำพบสารสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ น้ำมันหอมระเหย แอนโทไซยานิน (Anthocyanins) สารประกอบฟีนอลิก (Phenolic compounds) และสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ในกลุ่มฟลาโวน (Flavones) เช่น 5,7-dimethoxyflavone 5,7,4'-trimethoxyflavone 5,7,3',4'-tetramethoxyflavone 3,5,7,3',4'-pentamethoxyflavone เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีเข้มจะมีปริมาณสารฟีนอลิกและสารฟลาโวนอยด์สูงกว่าพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าอ่อน ส่วนพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีอ่อนจะมีปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูงกว่าพันธุ์ที่มีเนื้อสีเข้ม (อรัญญา, 2558)

สรรพคุณทางยา กระชายดำมีสรรพคุณในการกระตุ้นกำหนด กระตุ้นประสาท บำรุงประสาทและสายตา สร้างความสมดุลของความดันโลหิต แก้โรคบิด ปวดท้อง สำหรับสตรีจะช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล แก้โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ปวดมวนในท้อง แก้อาการตกขาว (Daodee, 2003)



ภาพที่ 3 ผลิตภัณฑ์สารสกัดจากหัวหรือเหง้าของกระชายดำ
ที่มา: *Kaempferia parviflora* (2017)

มีการศึกษากับหนูทดลอง พบว่าสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์หรือเฮกเซนจากหัวกระชายดำมีฤทธิ์ต้านอักเสบ สาร 5,7-dimethoxyflavone ที่แยกได้จากเหง้ากระชายดำ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบเทียบได้กับยามาตรฐานหลายชนิด เช่น แอสไพริน อินโดเมธาซิน ไฮโดรคอร์ติโซน และเพรดนิโซโลน โดยออกฤทธิ์ต้านการอักเสบแบบเฉียบพลันได้ดีกว่าแบบเรื้อรังในสัตว์ทดลอง และมีฤทธิ์ต้านทานเชื้อ *Plasmodium falciparum* ที่เป็นสาเหตุของโรคมาลาเรีย อีกทั้งยังสามารถต้านเชื้อ *Candida albicans* และ *Mycobacterium* spp. ได้เช่นกัน ส่วนสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางเพศในหนูทดลองพบว่า มีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงองคชาติของหนูดีขึ้น โดยไม่มีผลต่อการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต แต่ไม่ได้มีผลทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ของหนูใหญ่ขึ้น รวมทั้งไม่มีผลต่อการเคลื่อนที่ของสเปิร์ม นอกจากนี้ยังพบฤทธิ์ขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ และลดการเกร็งและการหดตัวของลำไส้ส่วนปลายของหนูขาว (ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร, 2554)

มีรายงานการวิจัยในคนด้วยเช่นกัน ซึ่งพบว่า กระชายดำมีผลเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะเพศคลายตัว ส่งผลให้เกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีสนับสนุนสรรพคุณทางยาพื้นบ้านของกระชายดำในการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ แต่อย่างไรก็ตามกระชายดำไม่ได้เป็นยาปลูกอรรถทางเพศ แต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่ายและบอ่ยขึ้น ทำให้มีระยะเวลาในการแข็งตัวนานขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายกับยาไวอากร้าที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามจากผลการวิจัยไม่พบว่ามีผลต่อระดับของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับเพศ เช่น Testosterone FSH LH Cortisol และ Prolactin (อรัญญา, 2558)

สำหรับข้อมูลการศึกษาฤทธิ์ของกระชายดำในคนยังมีน้อยมาก จึงยังไม่มีคำแนะนำเรื่องปริมาณการใช้ที่เหมาะสม และข้อมูลเรื่องความปลอดภัยเมื่อต้องใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แม้จะยังไม่มีการห้ามหรือข้อควรระวังการใช้กระชายดำ แต่มีบางรายงานที่ระบุว่า กระชายดำในรูปแบบการรับประทานทำให้ตับเกิดความผิดปกติได้ หากใช้ในปริมาณสูงหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับตับจึงควรหลีกเลี่ยง และสำหรับคนที่มีสุขภาพปกติก็ไม่ควรใช้ในปริมาณสูงหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน นอกจากนี้ไม่ควรใช้ในเด็กหรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลวิจัยด้านความปลอดภัยในการใช้ นอกจากนี้การใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันอาจเกิดผลข้างเคียงได้ ซึ่งต้องมีการศึกษาวิจัยต่อไป (ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร, 2554; อรัญญา, 2558)

ไม่ใช่เพียงแต่กระชายดำเท่านั้น ที่เป็นพืชสมุนไพรพื้นถิ่นของประเทศไทยและมากไปด้วยสรรพคุณทางยาที่สามารถทดแทนยาแผนปัจจุบันได้ แต่ยังมีสมุนไพรไทยอีกหลายชนิดที่น่าสนใจและมีสรรพคุณทางยามากมายไม่แพ้กัน ซึ่งเราในฐานะที่เป็นเจ้าของสมุนไพรไทย จึงควรอนุรักษ์ และเร่งหาแนวทางการวิจัยและพัฒนาพืชสมุนไพรประจำถิ่นของไทยเหล่านี้ ให้เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติต่อไป ■



เอกสารอ้างอิง

- ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร. 2554. **ว่านกระชายดำ**. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, ปราจีนบุรี.
- อรัญญา ศรีบุศราคม. 2558. **กระชายดำกับสมรรถภาพทางเพศชาย**. จุลสารข้อมูลสมุนไพร, 32(4): 2-5.
- Daodee, S., C. Yenjai, C. Suttanut and S. Supattanapong. 2003. Determination of flavonoids in *Kaempferia parviflora* by gas chromatographic method. Thai J. Pharm. Sci. 27(1-2): 49-57.
- Kaempferia parviflora* (online). 2017. Available: <https://barlowesherbalelixirs.com/aphrodisiacs/96-kaempferia-parviflora-kra-chai-dum.html> [2017, February 1]