



**จิง: ชื่อทางวิทยาศาสตร์**  
**Zingiber officinale**

จิงเหมาะกับการถูกจัดให้เป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งจิงมีหลากหลายพันธุ์ หลากหลายชนิด และทางบริษัทของเราได้คัดเลือกพันธุ์พื้นบ้านโบราณชนิดที่หายาก ซึ่งจะพบได้ในป่าทางตอนเหนือของประเทศไทย โดยจิงชนิดนี้ถึงจะมีขนาดเล็ก แต่กลิ่นและรสชาติก็แรงไม่แพ้กัน ข้อแตกต่างระหว่างจิงชนิดนี้กับจิงชนิดทั่วไปที่ถูกเพาะปลูกเพื่อผลิตจำนวนมาก (เพื่อกำไรที่มากกว่า) ก็ชัดเจนอยู่แล้ว ผลการวิเคราะห์จากห้องแลปแสดงให้เห็นถึงข้อได้เปรียบของจิงพื้นบ้านดั้งเดิมชนิดนี้ในเชิงของข้อมูล จิง Kin Kaeng ที่ปลูกในป่าได้รับการรับรองโดย ACT ซึ่งจิงชนิดนี้เป็นชนิดที่ชาวเขาใช้รับประทานและขายในตลาดท้องถิ่น ในตลาดทั่วไปและตลาดส่งออกมีจิงชนิดทั่วไป – ซึ่งก็คืออยู่ แต่ยังไม่ดีที่สุด

เทคโนโลยีการถนอมเซลล์ของเรา (CPT) คือ การดำเนินการโดยกระบวนการแช่แข็งแห้งแบบพรีเมียม ช่วยถนอมคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิงชนิดนี้ เพื่อให้ใกล้เคียงกับจิงที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากที่สุด วิธีการตากแห้งตามแบบดั้งเดิมที่ยังคงใช้อยู่ทุกวันนี้ คือ การต้มหรือการนึ่งรากให้อ่อนเพื่อเตรียมในการตากแห้ง การใช้ความร้อนมากเกินไปจะปรับเปลี่ยนโครงสร้างเอนไซม์ และทำลายวิตามินที่ไม่สามารถทนความร้อนได้ อีกทั้งยังระเหยน้ำมันที่สำคัญ ๆ และลดคุณค่าของส่วนประกอบที่สำคัญต่าง ๆ การที่จะเรียกสิ่งนี้ว่า “สุดยอดอาหาร” หลังจากที่มีมันได้ผ่านกระบวนการต่าง ๆ แล้ว (ในขณะที่มันเคิบโตในธรรมชาติ) ในลักษณะนี้ถือเป็นการเลียนแบบ ซึ่งกระบวนการของ CPT ไม่ให้ผงจิงของเราสัมผัสกับความร้อนเลยในระหว่างกระบวนการอบแห้ง

เดิม จิงถูกใช้เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร บรรเทาอาการคลื่นไส้ และช่วยต่อสู้กับโรคไข้หวัด และ โรคหวัดธรรมดา Gingerol คือ น้ำมันธรรมชาติและสารประกอบที่ออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และคุณสมบัติในการยับยั้งการอักเสบ จิงมีประวัติอันยาวนานในการใช้รักษาอาการเมารถ อาการคลื่นไส้ และสามารถช่วยในการบรรเทาอาการแพ้ท้องอย่างมีประสิทธิภาพ

จึงสามารถลดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกายได้ จากคุณสมบัติในการยับยั้งการอักเสบของมัน อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของอาการข้อแข็งอันเนื่องมาจากโรคข้อกระดูกอักเสบ

คุณสมบัติในการรักษาโรคเบาหวานของขิงถูกบันทึกไว้ในปี ค.ศ. 2015 จากการศึกษาของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 41 คน ด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ผลสรุปว่า การใช้ขิง 2 กรัมสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ถึง 12% และในอีกการศึกษาหนึ่ง พบว่าในผลระยะยาวปริมาณน้ำตาลในเลือดลดลงถึง 10% ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ นอกจากนี้ ขิงยังสามารถช่วยในเรื่องการย่อยอาหาร ซึ่งสามารถลดอาการอาหารไม่ย่อยเรื้อรังได้ และยังสามารถบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของสตรีได้เป็นอย่างดี วิธีดั้งเดิมนี้มีการอ้างอิงมาจากการทดลองกับผู้หญิงจำนวน 150 คน โดยการบริโภค ขิง 1 กรัม ในช่วง 3 วันแรกของการมีประจำเดือน ซึ่งผลที่ได้คือ ขิงสามารถช่วยลดอาการปวดท้องประจำเดือนได้ดีพอๆ กับยาที่ใช้กันทั่วไป

ในการศึกษาทางคลินิก ระยะเวลา 45 วัน โดยใช้คนที่มีปริมาณของคลอเลสเตอรอล LDL สูง จำนวน 85 คน โดยใช้ขิงปริมาณ 3 กรัม เป็นประจำทุกวันจะสามารถลดปริมาณคลอเลสเตอรอล ซึ่งการศึกษาจากสัตว์ก็เป็นอีกหนึ่ง การศึกษาที่สนับสนุนการทดลองในครั้งนี้ และส่วนที่สำคัญคือ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าขิงสามารถลดปริมาณคลอเลสเตอรอล LDL ได้ พอกๆกับ ระดับไขมันในเลือดซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพของหัวใจ อีกทั้งยังสามารถลดปริมาณของออกซิไดซ์ไลโปโปรตีน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อโรคหัวใจได้อีกด้วย

ยังมีอายุมากขึ้น ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับสุขภาพด้านการรับรู้ (สุขภาพสมอง) มากขึ้น ทั้งการอักเสบเรื้อรังและภาวะออกซิเดทีฟสเตรสที่จะไปเร่งกระบวนการชราและอาจจะกระตุ้นการเสื่อมสมรรถภาพของสมองลงด้วย ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระและสารประกอบทางชีวภาพอื่น ๆ ในขิงสามารถช่วยยับยั้งอาการอักเสบภายในสมองได้

สาร Gingerol สามารถช่วยยับยั้งการติดเชื้อและแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ซึ่งโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ (การติดเชื้อในช่องปาก) รวมถึงไวรัส RSV เป็นที่รู้กันว่าเป็นสาเหตุของการติดเชื้อทางเดินหายใจ ก็ยังสามารถบรรเทาได้โดยการใช้ขิง

ทั้งหมดทั้งหมดนี้ทำให้ขิงติดอยู่ในอันดับต้นๆ ของ 10 สุดยอดอาหาร โดยเฉพาะขิงชนิดพื้นเมืองที่หายากที่ขึ้นตามป่าในภาคเหนือของประเทศไทยที่ผ่านกระบวนการ CPT เป็นประโยชน์อย่างมากต่อชีวิตของคุณ

### รู้หรือไม่ ขิงสามารถต่อสู้กับไมเกรนได้ดีขนาดไหน

มาดูกันว่าขิงสามารถต่อสู้กับกับไมเกรนได้อย่างไร สมุนไพรชนิดนี้สามารถเป็นทางออกสำหรับไมเกรนได้เป็นอย่างดี – อาจจะดีกว่ายาตัวที่อุปสำหรับอาการปวดศีรษะนี้เลยก็ได้

การรักษาไมเกรนด้วยวิธีนี้ใช้ง่าย และถูกกว่ายาตัวที่ไปถึงหลายเท่า อีกทั้งยังมีประสิทธิภาพยอดเยี่ยมอีกด้วย มาดูว่า มันคืออะไร แล้ววิธีใช้ของมันกันเถอะ

ถ้าคุณเคยต้องทรมานกับอาการปวดศีรษะไมเกรน คุณก็ควรจะรู้ว่ามันไม่ใช่อาการปวดศีรษะธรรมดา

อาการไมเกรนทำให้การใช้ชีวิตปกติเป็นไปได้ยากสำหรับผู้คนกว่าพันล้านคนทั่วโลก และพวกเขาเสียเงินมากกว่า พันล้านดอลลาร์ในค่ารักษาพยาบาล

### การรักษาจากธรรมชาติจะรักษาได้ดีพอ ๆ กับยา โดยมีผลข้างเคียงที่น้อยกว่าได้หรือไม่?

Michael Greger ประธานบริหารของ Nutritionfacts.org ได้พูดที่การประชุมการปฏิบัติอาหารว่า จึงเป็นตัวเลือกที่ดี มากตัวหนึ่งสำหรับการรักษาผู้ป่วยไมเกรน

### การศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบขิงกับยา Imitrex สำหรับการรักษาไมเกรน

การทดลองแบบอำพราง และสุ่มผู้เข้าร่วมกว่า 100 คน ได้มีการเปรียบเทียบระหว่างขิงและซุมมาทริปแทนหรือที่รู้จัก ในชื่อ Imitrex – หนึ่งในยาตัวที่อุปสำหรับการรักษาไมเกรน

นักวิจัยทดลองใช้ ผงขิงปริมาณ 1/8 ของช้อนชา (250 มล.) และ ปริมาณมาตรฐานของตัวยา ซึ่งผลลัพธ์ที่ออกมา ชี้ให้เห็นว่าทั้งคู่เห็นผลเร็วพอๆ กัน

ผู้เข้าร่วมทดลองส่วนใหญ่เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะไมเกรนจากปานกลางถึงรุนแรง และหลังจากการใช้ยาหรือผง ขิง อาการของพวกเขาเบาลงหรือไม่เหลืออาการเลย ผู้ป่วยไมเกรนรายงานถึงความพึงพอใจในการใช้ทั้งยาและขิง ในการทดลองครั้งนี้

แต่การรักษาด้วยขิงนั้น มีผลข้างเคียงน้อยกว่ามากเมื่อเทียบกับการใช้ยาซุมมาทริปแทนที่มีผลข้างเคียงเช่น อาการ วิงเวียนศีรษะ ง่วงซึม และจุกเสียดท้อง ส่วนผลข้างเคียงเดียวของขิงคืออาการท้องเสีย ซึ่งเพียงหนึ่งใน 25 คนเท่านั้น ที่มีอาการนี้

### วิธีใช้ขิงรักษาไมเกรน

เมื่อเริ่มมีอาการไมเกรน ทาน 1 หรือ 2 แคปซูลขิง ตามด้วยน้ำเล็กน้อย และรอดูว่าอาการดีขึ้นหรือไม่ภายในครึ่ง ชั่วโมงหลังจากรับประทานแคปซูลขิง

อย่างที่ ดร. เกร็กเกอร์ กล่าว

“จึงไม่เพียงแค่มีราคาถูกกว่ายาตัวที่อุปหลายเท่า แต่มันยังช่วยให้คุณไม่ต้องตกเป็นเหยื่อของโรคหัวใจวาย หรือเสียชีวิตหลังจากการรับประทานยาพวกนั้นอีกด้วย”

จาก Ocean Robbins CEO ของ เครื่อง่ายปฏิวัติอาหาร:

หากคุณต้องการแนวทางการรักษาอาการอักเสบจากจึง นี่อาจเป็นแหล่งข้อมูลที่คุณควรจะมี ก็คือ การนำขิงและขมิ้นชันบวกกับพริกไทยดำมาผสมกัน (ซึ่งนี้จะช่วยกระตุ้นการออกฤทธิ์สูงถึง 185 เท่า)

### End Notes:

1. Wang S. et al., “Biological properties of 6-gingerol: a brief review” Nat. Prod Commun 2014 July 9 (7): 1027-30
2. Viljoen E. et. al., “A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting” Nutr. J v 13, 2014
3. Black CD, O’Connor PJ. “Acute effects of dietary ginger on muscle pain induced by eccentric exercise” Phytother Res 2010 Nov. 24 (11): 1620-1626
4. Altman RD, Marcussen KC, “Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis” Arthritis Rheum. 2001 Nov 44(11): 2531-6
5. Khandouzi N et al., “Effects of Ginger on Fasting Blood Sugar, Hemoglobin Alc, Apolipoprotein B, Apolipoprotein A-1 and Malondialdehyde in Type 2 Diabetic Patients” Iran J Phar Res 2015 Winter, 14(1): 131-140
6. Ming-Luen Hu, Rayner CK et. al., “Effect of ginger on gastric mobility and symptoms of functional dyspepsia” World Journal of Gastroenterology 2011 Jan 7, 17(1): 105-110
7. Ozgoll G, Goli M, Moaltar F., “Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea” J. Altern. Complement. Med 2009 Feb 15 (2): 129-132
8. Alizabeh-Navael R et al., “Investigation of the effect of ginger on the lipid levels, A double blind controlled clinical trial” Saudi Med. J 2008 Sept; 29 (9): 1280-1284
9. Falzul Azam et. al., “Ginger components as new leads for the design and development of novel multi-targeted anti-Alzheimer’s drugs: a computational investigation” Drug Des Devel Ther 2014: 8: 2045-2059
10. Ponmurugan K et. al., “Antibacterial effect of *Allium staivum* cloves and *Singiber officinale* rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens” Asian Pac. J Trop Biomed 2012 Aug; 2 (8) 597-601
11. Park M, Bae J, Lee DS, “Antibacterial activity of [10]-gingerol and [12]-gingerol isolated from ginger rhizome against periodontal bacteria
12. Chang JS et. al., “Fresh ginger (*Zingiber officinale*) has anti-viral activity against human respiratory tract cell lines” J. Ethnopharmacol. 2013 Jan 9: 145 (1): 146-1