

# กระวาน สมุนไพรมากคุณค่า

อรุณรัตน์ ทองคำ

กรรมการวิชาการสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช



ต้นกระวานขึ้นเองในป่าธรรมชาติในพื้นที่ภาคใต้

เมื่อกล่าวถึง “กระวาน” ส่วนใหญ่เรามักจะรู้จักกันในรูปแบบของเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยต่างๆ แกงมัสมั่นหรือแกงกะหรี่ ด้วยรสชาติที่เผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมอบอวลที่เป็นเอกลักษณ์บวกกับสรรพคุณทางยาในการรักษาโรค จึงทำให้กระวานกลายเป็นสมุนไพรและเครื่องเทศที่ได้รับความนิยมชมชอบใช้กันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งหากพิจารณาถึงคุณประโยชน์ที่เราจะได้รับจากสมุนไพรชนิดนี้แล้ว ก็จะพบว่าต้นกระวานสามารถนำทุกๆ ส่วนมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งสิ้น อีกทั้งยังเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกง่าย ไม่ต้องดูแลรักษามาก เจริญเติบโตได้ดีในที่มีความชื้นสูง และยังสามารถปลูกเป็นพืชแซมไม้ผลหรือไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงาได้ กระวานจึงถือเป็นพืชสมุนไพรที่เป็นที่รู้จักทั่วโลก และถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากทั้งในสูตรอาหารและตำรับยาไทย และคนได้รู้จักกันดีในชื่อของ “หน่อหวาน” หากซื้อมาปรุงอาหารกันได้ ส่วนราคาในท้องตลาดจะขายกันประมาณ ๓ - ๔ ต้น ราคา ๑๐ บาท ไม่แพงเลยค่ะได้ทั้งรสชาติอร่อยและสรรพคุณดีๆ จากคุณค่าของสมุนไพร



### หน่อกระวาน นำมาปรุงอาหาร

กระวานสามารถแบ่งได้ออกเป็น ๒ จำพวกใหญ่ๆ คือ “กระวานแท้หรือกระวานเทศ” และ “กระวานไทย” โดยหากเป็นกระวานเทศจะมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ส่วนกระวานไทย ก็เป็นกระวานที่ปลูกในประเทศไทย เจริญเติบโตได้ดีตามป่าเขาดิบชื้น โดยหากเป็นกระวานที่ปลูกอยู่ที่จังหวัดจันทบุรี จะถือเป็นกระวานที่มีคุณภาพดีที่สุดในประเทศไทย ส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราชของเราจะพบมากในบริเวณ อำเภอรัตนพิบูลย์ ลานสกา และพรหมคีรี



กระวานไทย



กระวานเทศ

### ลักษณะของกระวาน

กระวานทั้ง ๒ นี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันชัดเจนคือ ลักษณะของผลแก่

**กระวานไทย** ลักษณะผลกลม ออกเป็นพวงราว ๑๐ - ๒๐ ผลต่อพวง เมื่อบแห้งจะมีริ้วตามยาว ภายในแบ่งได้เป็น ๓ พู มีเมล็ดจำนวนมาก

**กระวานเทศ** ลักษณะผลจะเป็นรูปวงรี รูปไข่ หัวท้ายแหลมเมล็ดด้านในสีน้ำตาลอมดำ ลักษณะเป็นสามเหลี่ยม และมีกลิ่นเฉพาะตัว เป็นต้น

**กระวาน** จัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้า สูงประมาณ ๒ เมตร กาบใบหุ้มซ้อนกันทำให้ดูคล้ายลำต้น ใบเดี่ยว แฉกยาว รูปขอบขนาน ยาว ๑๕ - ๒๕ ซม. ปลายแหลม ช่อดอกออกจากเหง้าชูขึ้นมาเหนือพื้นดิน รูปทรงกระบอก ยาว ๖ - ๑๕ ซม. ก้านช่อดอกยาว ๕-๑๕ ซม. ใบประดับสีเหลืองนวล มีขนคาย เรียงซ้อนสลับกันตลอดข้อ ในซอกใบประดับมีดอก ๑ - ๓ ดอก ปลายกลีบเลี้ยงมี ๓ หยัก กลีบดอกสีเหลือง เป็นหลอดแคบ เกสรเพศผู้ ไม่สมบูรณ์แปรสภาพเป็นกลีบขนาดใหญ่ สีขาว มีแถบสีเหลืองตรงกลาง ผลค่อนข้างกลม สีนวล มี ๓ พู ผลอ่อนมีขนและจะร่วงไปเมื่อแก่ ผลแก่จะแตก มีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก เมล็ดอ่อนสีขาวมีเยื่อหุ้ม เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีดำ ทั้งผลและเมล็ดมีกลิ่นหอม



### ดอกกระวาน

ลักษณะผลมีสีน้ำตาล และค่อนข้างกลม ภายในผลแบ่งออกเป็น ๓ พู ผลอ่อนจะมีขนและจะร่วงไปเมื่อผลแก่ เมล็ดมีขนาดเล็ก โดยเมล็ดอ่อนจะมีสีขาวและมีเยื่อหุ้ม เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีดำ นอกจากนี้ผลและเมล็ดของกระวานยังมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร

ตั้งแต่รากจนถึงปลายยอดของต้นกระวาน สามารถนำมาใช้ในการรักษาอาการป่วยต่างๆ ได้แทบจะทุกส่วน ซึ่งสรรพคุณที่ของกระวานมีดังนี้ค่ะ

**ส่วนที่ใช้** ราก หัวและหน่อ เปลือก แก่น กระพี้ ผลแก่ที่มีอายุประมาณ ๔ - ๕ ปี ก็สามารถนำมาใช้ได้ ส่วนการเก็บเกี่ยวผลผลิตเมล็ดจะให้ผลผลิตในช่วงเดือนสิงหาคมไปจนถึงประมาณเดือนมีนาคม

#### สรรพคุณส่วนต่างๆ ของกระวาน

**ราก** แก้โลหิตเน่าเสีย ฟอกโลหิต แก้ลม เสมหะให้ปัสสาวะ รักษาโรครำมะนาด

**หัวและหน่อ** ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง

**เปลือก** แก้ไข้ ผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้อันช่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้อันเป็นอซินโรค และอซินธาตุ

**แก่น** พิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ

**กระพี้** รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต

**ใบ** แก้ลมสันนิบาต แก้สันนิบาตลูกนก ขับผายลม ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม รักษาโรครำมะนาด แก้ลม เสมหะให้ปัสสาวะ แก้ไข้เชิงซึม แก้ลม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ไข้อันช่วงเหงา

**ผลแก่** รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ๕ - ๙ เปอร์เซ็นต์ มีฤทธิ์ในการขับลม (Carminative) และฤทธิ์ในการขับขี้ การเจริญของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ขับโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมในอกให้ปัสสาวะ แก้ลมเสมหะให้ปัสสาวะ แก้ลมเจริญอาหาร รักษาโรค รำมะนาด แก้ลมจุกเสียดแน่นเพื่อ แก้ลมสันนิบาต ผลแก่ของกระวานตากแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ

**เมล็ด** แก้ธาตุพิการ อุจจาระพิการ บำรุงธาตุ

**เหง้าอ่อน** ใช้รับประทานเป็นผักได้ มีกลิ่นหอมและเผ็ดเล็กน้อย

## วิธีและปริมาณที่ใช้

ผลกระวาน ชั้บลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด ใช้ผลกระวานแก่จัดประมาณ ๖ - ๑๐ ผล (๐.๖ - ๒ กรัม) ตากแห้งบดเป็นผง รับประทานครั้งละ ๑ - ๓ ช้อนชา ต้มกับน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือครึ่งถ้วยแก้ว ใช้รับประทานครั้งเดียว

**สำคัญที่สุด** คือ “ลูกกระวาน” ยังเป็นส่วนประกอบในพิกัดยาไทย คือ

- พิกัดตรีธาตุ ประกอบด้วย กระวาน ดอกจันทร์ และอบเชย มีสรรพคุณ แก้อาตุพิการ แก้มเสมหะ แก้วเวียน บำรุงดวงจิต

- พิกัดตรีทวารสา ประกอบด้วย ผลกระวาน ผลโหระพาเทศ ผลราซัด มีสรรพคุณ แก่ปิต บำรุงน้ำดี แก้ม แก่พิษตานซาง

ผลกระวาน ยังใช้ผสมยาถ่าย เช่น มะขามแขก ใบชุมเห็ดเทศ เพื่อบรรเทาอาการใช้ท้อง และกระวานยังใช้เป็นตัวยาในตำรับยาธาตุบรรจบซึ่งเป็นตำรับยาสมุนในบัญชียาหลักยาแห่งชาติอีกด้วย

การนำกระวานไปใช้ในการประกอบอาหารก็มีส่วนช่วยลดกลิ่นคาวของอาหารเสริมให้รสชาติของอาหารโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์มากยิ่งขึ้น คนไทยนิยมใช้ยอดอ่อนของกระวานมาแกง ส่วนยอด ดอก ผล หน่อที่อ่อนๆ ก็มักจะนำมาต้มหรือเผาจิ้มกินกับน้ำพริก ส่วนผลและเมล็ดแก่ของกระวานก็จะถูกนำไปตากแห้งเพื่อลดความชื้นแล้วใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับปรุงอาหารและใช้ทำเครื่องยา นอกจากนี้กระวานยังเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกง่าย ไม่ต้องดูแลรักษามาก เจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีความชื้นสูง และยังสามารถปลูกเป็นพืชแซมไม้ผลหรือไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงาได้ กระวานจึงถือเป็นพืชสมุนไพรที่เป็นที่รู้จักทั่วโลก และถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากทั้งในสูตรอาหารและตำรับยาไทย

ส่วนเรื่องอันตรายของกระวาน ยังไม่มีการศึกษาใดพบว่า การใช้กระวานจะทำให้เกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ แต่ก็ควรระมัดระวังในการใช้ เพราะน้ำมันหอมระเหยในกระวานก็มีสารบางชนิดที่หากสะสมในร่างกายมากเกินไปอาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวได้

## ข้อมูลจาก

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สมใจ นครชัย, ยุวดี วงษ์กระจ่าง, ปราวณี ใจอาจ, พิสมัย ทิพย์ธนทรัพย์, ปัญญา เต็มเจริญ, พิษวิทยา ของเมล็ดกระวานไทย.วารสารสมุนไพร ๑๙๙๕:๒(๑) :๗-๑๑

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## ขอขอบคุณ

สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช (วัดโคกธาตุ) อาจารย์อุรา หอมอ่อน, อาจารย์สอด จารุชัย, ดร.พนรณัฐณ์ พลภักดี, อาจารย์ละออง ฤกษ์มงคล