

กินดอกไม้...ให้ได้สุขภาพกันเถอะ..!!

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

ดอกอัญชัญ กินก็ได้ ทาก็ได้



คนยุค 2000 จะรู้จักอัญชัญจากแชมพูสระผมและครีมหน้าผมหที่มีมีการนำสารสกัดจากอัญชัญผสมลงไป เพราะคนโบราณเชื่อกันว่าอัญชัญช่วยปลูกผมปลูกคิ้ว อัญชัญเป็นไม้เลื้อย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Chitoria ternatea* Linn. ดอกอัญชัญมีทั้งดอกชอนและ ดอกเดี่ยว(ดอกลา) มีทั้งอัญชัญดอกขาว และดอกน้ำเงิน ที่นิยมใช้มาปลูกผม ปลูกคิ้วคือดอกม่วง อัญชัญมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Butterfly pea หรือ Blue pea ดอกน้ำเงินมีสารจำพวกแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งเป็นสารที่จะเปลี่ยนสีตามความเป็นกรดเป็นด่าง ถ้าสภาพออกมาทางด่างจะให้สีน้ำเงินเข้ม ถ้าสภาพออกไปทางกรดจะให้สีออกแดง สีจากดอกอัญชัญนิยมแต่งสีน้ำเงินในขนมต่างๆ เช่น ขนมเรไร ขนมขี้หนู ขนมหน้าดอกไม้ ขนมชั้น และยังสามารถทำให้ได้สีม่วง โดยการนำดอกอัญชัญมาบดเติมน้ำเล็กน้อย กรองคั้นเอาแต่น้ำซึ่งจะได้สีน้ำเงิน เติมน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อยจะได้สีม่วง นอกจากนี้ใช้อัญชัญแต่งสีผสมอาหารแล้ว บ้างท้องที่ยังนิยมทำน้ำดอกอัญชัญดื่มแก้กระหายอีกด้วย วิธีทำคือ ใส่ในน้ำลงหม้อสักสี่แก้ว ตมน้ำให้เดือด หลังจากนั้นใส่ดอกอัญชัญสดหรือแห้งก็ได้ประมาณ 1 หยิบมือ(4 กรัม) ตมต่อสัก 5 นาที จะได้น้ำอัญชัญสีน้ำเงินสวยใส สีน้ำตาลกรวดพอหวาน

ปัจจุบันพบว่าสารแอนโทไซยานินที่มีอยู่มากในดอกอัญชัญนี้มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพเช่น การเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้ไปเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลายนี้จะทำให้กลไกที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้นเพราะมีการมาเลี้ยงมากขึ้น มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับความสามารถของสารแอนโทไซยานินในการเพิ่มประสิทธิภาพของตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น สารแอนโทไซยานินนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีแดง หรือสีม่วง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ(antioxidant) จากธรรมชาติโดยที่พืชจะสร้างสารนี้มาเพื่อป้องกันดอกหรือ ผลตัวเองจากอันตรายของแสงแดดหรือโรคภัยของตัวเอง ดังนั้นมันจึงส่งผ่านคุณสมบัตินี้ไปสู่นกหรือสัตว์ที่กินมันเข้าไป และสารในกลุ่มนี้ยังมีคุณสมบัติต่อสู้กับการติดเชื้อ เช่น ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะด้วย และเมื่อสารตัวนี้เรียงต่อโมเลกุลเข้าด้วยกันจะเป็นสารที่เรียกว่าสารรสฝาด (condensed tanin) มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แรงมาก ทั้งยังช่วยให้หลอดเลือดส่วนปลายและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรง ช่วยในเรื่องภูมิแพ้ ซึ่งอาจจะช่วยลดการอักเสบจากเส้นเลือดขอดี้อีกด้วย

ขอบคุณที่มาข้อมูล 

