กินดอกไม้...ให้ได้สุขภาพกันเถอะ..!!

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

ดอกอัญชัญ กินก็ได้ ทาก็ได้

คนยุค 2000 จะรู้จักอัญชัญจากแชมพูสระผมและครีมนวดผม
ที่มีการนำสารสกัดจากอัญชัญผสมลงไป เพราะคนโบราณเชื่อกันว่าอัญชัญช่วยปลูกผมปลูกคิ้ว
อัญชัญเป็นไม้เลื้อย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Chitoria ternatea Linn.
ดอกอัญชัญมีทั้งดอกซ้อนและ ดอกเดี่ยว(ดอกลา) มีทั้งอัญชัญดอกขาว และดอกน้ำเงิน
ที่นิยมใช้มาปลูกผม ปลูกคิ้วคือดอกม่วง อัญชัญมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Bulletfly pea หรือ Blue peaดอกน้ำเงินมีสารจำพวกแอนโธไซยานิน (anthocyanin)
ซึ่งเป็นสารที่จะเปลี่ยนสีตามความเป็นกรดเป็นด่าง ถ้าสภาพออกมาทางด่างจะให้สีน้ำเงินเข้ม
ถ้าสภาพออกไปทางกรดจะให้สีออกแดง สีจากดอกอัญชัญนิยมแต่งสีน้ำเงินในขนมต่างๆ เช่น
ขนมเรไร ขนมขี้หนู ขนมน้ำดอกไม้ ขนมชั้น และยังสามารถทำให้ได้สีม่วง
โดยการนำดอกอัญชัญมาบดเติมน้ำเล็กน้อย กรองคั้นเอาแต่น้ำซึ่งจะได้สีน้ำเงิน
เติมน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อยจะได้สีม่วง นอกจากใช้อัญชัญแต่งสีผสมอาหารแล้ว
บางท้องที่ยังนิยมทำน้ำดอกอัญชัญดื่มแก้กระหายอีกด้วย วิธีทำคือ ใส่น้ำลงหม้อสักสี่แก้ว
ต้มน้ำให้เดือด หลังจากนั้นใส่ดอกอัญชัญสดหรือแห้งก็ได้ประมาณ 1 หยิบมือ(4 กรัม) ต้มต่อสัก 5 นาที จะได้น้ำอัญชัญสีน้ำเงินสวยใส ใส่น้ำตาลกรวดพอหวาน

ปัจจุบันพบว่าสารแอโธไซยานินที่มีอยู่มากในดอกอัญชัญนี้มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพเช่น
การเพิ่มความสามารถในการมองเห็น
เนื่องจากสารตัวนี้ไปเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลายนี้จะทำให้กลไกที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้นเพราะมีการมาเลี้ยงมากขึ้น
มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับความสามารถของสารโธไซยานินในการเพิ่มประสิทธิภาพของตา เช่น
ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น สารโธไซยานินนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ที่มีสีน้ำเงิน
สีแดง หรือสีม่วง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านมูลอิสระ(antioxidant)
จากธรรมชาติโดยที่พืชจะสร้างสารนี้มาเพื่อป้องกันดอกหรือ
ผลตัวเองจากอันตรายของแสงแดดหรือโรคภัยของตัวเอง
ดังนั้นมันจึงส่งผ่านคุณสมบัตินี้ไปสู่คนหรือสัตว์ที่กินมันเข้าไป และสารในกลุ่มนี้ยังมีคุณสมบัติต่อสู้กับการติดเชื้อ
เช่น ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะด้วย
และเมื่อสารตัวนี้เรียงต่อโมเลกุลเข้าด้วยกันจะเป็นสารที่เรียกว่าสารรสฝาด (condensed tanin)
มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แรงมาก ทั้งยังช่วยให้หลอดเลือดส่วนปลายและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรง
ช่วยในเรื่องภูมิแพ้ ซึ่งอาจจะช่วยลดการอักเสบจาดเส้นเลือดขอดได้อีกด้วย

ขอบคุณที่มาข้อมูล.