

## "กระเจี๊ยบแดง" ยาดีลดความดัน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 ก.ย. 2554

มีคุณค่าทางยา ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อน ๆ พร้อมสูตรง่ายทำ “น้ำกระเจี๊ยบ” ดับกระหาย

**กระเจี๊ยบแดง** เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-6 ศอก ลำต้น และกิ่งก้านสีม่วงแดง ลักษณะใบพบทั้งขอบเรียบ และขอบหยัก ดอกสีชมพู ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบอากาศค่อนข้างร้อน ทั้งนี้ ส่วนที่ใช้ทำน้ำกระเจี๊ยบ คือ กลีบรองดอก หรือที่เรียกว่า ดอกกระเจี๊ยบ ภายในพบสารจำพวกแอนโทไซยานิน (anthocyanin) จึงมีสีม่วงแดง กรดอินทรีย์หลายชนิด (ทำให้มีรสเปรี้ยว) แคลเซียมปริมาณสูง วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม เป็นต้น

สำหรับขั้นตอนทำน้ำกระเจี๊ยบ เริ่มจากนำดอกกระเจี๊ยบแห้งล้างน้ำ จากนั้น ใส่หม้อต้มจนเดือด โดยใช้ไฟอ่อนเคี่ยวจนน้ำเป็นสีแดงเข้มขึ้น ขั้นตอนที่สอง ตักดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อเหลือแต่น้ำ ใส่น้ำเชื่อม และเกลือลงไป ปล่อยให้เย็นอีกสักครู่ จึงปรุงรสชาติตามชอบ หากดื่มไม่หมด เพียงบรรจุใส่ขวดปิดฝาให้แน่น แล้วแช่ในตู้เย็น จะเก็บได้นานขึ้น

นอกจากนั้น ยังนิยมแปรรูปเป็นส่วนผสมในอาหารคาว และของว่างอื่น ๆ เช่น แกงส้มกระเจี๊ยบ ยาดอกกระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบเชื่อม กระเจี๊ยบแช่หมัก แยมดอกกระเจี๊ยบ เป็นต้น มีคุณค่าทางยา คือ ช่วยลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ และเป็นยาระบายอ่อน ๆ.

ข้อมูลโดย **ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)