**สารแอนโธไซยานินที่มีอยู่มากในดอกอัญชันนี้   มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น**



      ลักษณะของดอกอัญชัน จะเป็นไม้เถาเลื้อยที่จะเลื้อยไปเป็นกลุ่มก้อนอย่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยปลายยอดจะเลื้อยไปหาแสง ยิ่งทอดยอดมากก็ยิ่งออกดอกเยอะ ทั้งนี้ดอกอัญชันนั้นพบเห็นได้ 2 ชนิดคือ

         แบบดอกเดี่ยว หรือเรียกว่า ดอกลา ซึ่งเป็นดอกอัญชันพันธุ์ไทยแบบดั้งเดิมที่พบเห็นได้ทั่วไป

         แบบดอกซ้อน ที่มีกลีบดอกซ้อนกัน โดยคาดว่าเกิดจากการกลายพันธุ์

            สีของดอกอัญชันจะเป็นสีม่วงกึ่งน้ำเงิน แตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่ โดยขึ้นอยู่กับสภาพของดิน ถ้าหากดินเป็นกรด ดอกจะมีสีอ่อน แต่หากดินในพื้นที่นั้นเป็นด่าง ดอกอัญชันก็จะสีเข้ม นอกจากนี้เจ้าดอกอัญชันยังมีกลิ่นหอมกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของดอก แต่อาจจะไม่ค่อยได้กลิ่นหอมมากนักในดอกที่ยังสดอยู่ เนื่องจากในดอกอัญชันสดยังคงมีน้ำหล่อเลี้ยงทำให้กลิ่นหอมยังคงเจือจางอยู่กับน้ำ แต่ถ้าเริ่มแห้งเหี่ยวลงน้ำหล่อเลี้ยงในดอกอัญชันก็จะค่อย ๆ หายไป ทำให้สามารถส่งกลิ่นหอมได้มากขึ้น โดยกลิ่นหอมของดอกอัญชันนั้นจะคล้ายกับกลิ่นน้ำผึ้ง พอได้กลิ่นแล้วจะทำให้อยากดื่มน้ำมากขึ้น และเมื่อดื่มน้ำมาก ๆ ร่างกายก็จะสดชื่น ผ่อนคลาย

         สรรพคุณทางยา เห็นดอกเล็ก ๆ แบบนี้ แต่ดอกอัญชันกลับมีที่มากมายหลากหลาย ทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระสารแอนโธไซยานินที่มีอยู่มากในดอกอัญชัน

ดอกอัญชัน รู้จักครั้งแรกเมื่อตอนเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ในบทเรียนที่ต้องทำการทดลองเรื่องความเป็นกรด-ด่าง ที่ต้องใช้ดอกอัญชันก็เพราะว่า ในดอกสีน้ำเงินนี้จะมีสารแอนโธไซยานิน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงเมื่อโดนกรด และนอกจากจะเป็นสารทดสอบความเป็นกรด-ด่างแล้ว ดอกอัญชันยังมีประโยชน์อีกมากมาย ที่เห็นได้บ่อยๆ อย่างหนึ่งก็คือการเป็นสีผสมอาหาร โดยเฉพาะในขนมไทย เช่น ขนมชั้น ขนมน้ำดอกไม้ หรือน้ำดอกอัญชันดื่มแก้กระหาย เป็นต้น

       ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน       คนที่เป็นเบาหวานนานๆ สิ่งหนึ่งที่จะต้องเจอคืออาการ ตาเสื่อม    สารแอนโธไซยานินที่มีอยู่มากในดอกอัญชันนี้   มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็กๆ เช่น หลอดเลือดส่วนปลาย ทำให้กลไกที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้น เพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมาขึ้น ในขณะนี้ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิก เกี่ยวกับความสามารถของสารแอนโธไซยานิน ในการเพิ่มประสิทธิภาพของตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

           ประโยชน์อื่นๆ       สารแอนโธไซยานินที่ว่านี้ ก็ยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติอีกด้วย ทำให้ช่วยชะลอความแก่ได้ทุกส่วนของร่างกาย ทั้งผิวพรรณ หน้าตา รวมถึงยังชะลอโรคความจำเสื่อมได้ด้วย นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ ลดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง ป้องกันโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ ช่วยป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันเชื้อไวรัส ป้องกันการแพ้ และป้องกันหลอดเลือดเลี้ยงสมองอุดตันได้อีกด้วย

            รู้จักกับดอกอัญชันกันไปแล้ว ร้อนๆอย่างนี้พลาดไม่ได้ที่จะมีเมนูเด็ด ๆ จากดอกอัญชันมาดับกระหาย บำรุงสายตา กันเสื่อมเร็วของน้องๆ แถมชลอการแก่เร็วด้วย จัดให้เลยคะ

น้ำดอกอัญชัน



ดอกอัญชันแห้ง

ต้มน้ำให้เดือด

ใส่ดอกอัญชันแห้งลงไป ต้มจนเดือด น้ำเป็นสีม่วง

กรองเอาดอกอัญชันออก

รอเย็น ใส่ตู้เย็นแช่ไว้

เวลาดื่ม บีบมะนาวสดลงไป ใส่น้ำแข็ง ดื่มชื่นใจ

ถ้าต้องการหวานเล็กน้อย ให้ใส่น้ำหวานหรือน้ำผิ้ง ก็ชื่นใจ

**ดอกอัญชัน มีสารแอนโธไซยานิน**

**ซึ่งมีคุณสมบัติเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในหลอดเล็กๆ ทำให้เลือดไปเลี้ยงรากผมและนัยน์ตามากขึ้น**

**สารแอนโทรไซยานินนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีแดง หรือสีม่วง**

**มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติโดยที่พืชจะสร้างสารนี้ขึ้นมาเพื่อป้องกันดอกหรือผลตัวเองจากอันตรายของแสงแดดหรือโรคภัย**

"น้ำอัญชันผสมน้ำผึ้ง" 

 