

อัญชัน (Butterfly pea, Blue pea)

ชื่อท้องถิ่น : เอื้องจัน เอื้องชัน อังจัน แดงจัน (ภาคเหนือ) อัญชันบ้าน อัญชันเชียง (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Clitoria ternatea L.

ชื่อวงศ์ : Fabaceae

สรรพคุณ :

ดอก - มีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารสีม่วงอยู่มากมีคุณสมบัติเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี ใช้ในการปลูกผมและคิ้วเด็กอ่อน หยุดการร่วงของหนังศีรษะอ่อนแอ ย้อมผมหงอกให้เป็นสีดำ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะเส้นเลือดอุดตัน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยในการชะลอวัยและรีเวรยอแห่งวัย ช่วยในการบำรุงสมอง ช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย ช่วยต้านเบาหวาน

ราก - มีรสขมเย็น นำมาถูฟันแก้อาการปวดฟันทำให้ฟันแข็งแรง ใช้ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ เป็นยาระบาย ฝนผสมกับรากสะอึกและน้ำข้าวข้าวกินหรือทาแก้งูสวัด

ใบ - ฝนผสมกับรากเอาน้ำหยอดตา แก้อาตาและ ตาฟาง

เมล็ด - ใช้เป็นยาระบายขับปัสสาวะและขับพยาธิ

ส่วนที่นำมาใช้ : ดอก ราก ใบและเมล็ด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : อัญชันแห้ง 100 กรัม ให้พลังงาน 0 กิโลแคลอรี และประกอบไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุต่าง ๆ ดังนี้ คาร์โบไฮเดรต 50 กรัม ไฟเบอร์ 50 กรัม โปสแทสเซียม 2,500 มิลลิกรัม

ข้อห้ามใช้ : ไม่ควรใช้อัญชันร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น แอสไพริน และวาร์ฟาริน เพราะสาร Ternatin ในดอกอัญชัน มีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด อาจมีผลเสริมฤทธิ์กันจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ และการทานอัญชันติดต่อกันมากเกินไปนั้นจะทำให้ไตต้องทำงานหนักเพราะว่าต้องขับสีของดอกอัญชันออกมาจากร่างกาย

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

รูปอัญชัน

