

Key message : ดอกอัญชันกินให้ถูก ใช้ให้เป็น

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

ข้อควรระวังของดอกอัญชัน! อันนี้จริงบางส่วน

บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

คนแก่แชร์เตือนกันในไลน์เยาะว่าอัญชันกินแล้วอันตราย อย่าไปกินเยาะ อธิบายว่า จริงบางส่วนนะ ความจริงคือดอกอัญชันเป็นพืชสมุนไพรที่ความปลอดภัยสูง กินตามปกติไม่มีปัญหาอะไร แต่ระวังกรณีกินยาเช่นพวกแอสไพริน วาร์ฟาริน อะไรทำนองนี้จ้า แต่ไม่เกี่ยวกับโลหิตจาง ส่วนเรื่องกินดิบๆ หรือกินเม็ดมันแล้วอาจจะคายเคืองคอจากยางหรือเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ อันนี้จริง

ที่มา : เพจ Drama-addict @DramaAdd

1.1 <https://www.facebook.com/141108613290/posts/10158052052228291?sfns=mo>

1.2 ข้อมูลวิชาการที่เกี่ยวข้อง

อัญชัน (Butterfly Pea) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Clitoria ternatea* Linn. จัดอยู่ในวงศ์ Fabaceae ซึ่งเป็นวงศ์ของถั่วในกลุ่มถั่วฝักเมล็ดกลม เช่น ถั่วลันเตา ถั่วแระต้น ถั่วพู มีชื่อท้องถิ่นว่า เอื้องชัน แดงชัน หย้าลินจัน เป็นพืชไม้เลื้อยล้มลุก พบได้ทั่วไป ดอกอัญชันมีสีเฉพาะตัว ไม่มีกลิ่นและรสชาติ รงควัตถุสีน้ำเงินให้สารสำคัญในกลุ่มแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และฟลาโวนอยด์ไกลโคไซด์ (Flavonoid glycoside) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ^(1,2)

สำหรับการใช้อัญชันเป็นยาพื้นบ้านตามตำราแผนโบราณ ดอก ต้าเป็นยาพอกหรือคั้นเอาน้ำทาแก้ฟกช้ำ บวม แก้พิษแมลงกัดต่อย ใช้สระผมเป็นยาแก้ผมร่วง ราก ฝนผสมทำยาสีฟัน แก้ปวดฟัน ใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาระบายท้อง ขับปัสสาวะ เป็นต้น⁽³⁾ นอกจากนี้สารสกัดจากส่วนต่างๆ ของอัญชัน ถูกนำมาศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในระดับสัตว์ทดลอง เช่น ฤทธิ์กระตุ้นการเรียนรู้และความจำ ฤทธิ์ต้านการอักเสบและแก้ปวด ฤทธิ์กระตุ้นการงอกของเส้นขน ฤทธิ์ลดไข้ ฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และการใช้ประโยชน์ด้านเครื่องสำอาง^(1,4,5,7) แต่งานวิจัยเหล่านี้ยังไม่มีรายงานในคน จึงยังไม่สามารถระบุขนาดและวิธีใช้ที่เหมาะสมได้

สีน้ำเงินของดอกอัญชันเป็นแหล่งสีธรรมชาติ ที่นิยมนำมาใช้เป็นสีผสมในอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม มาจากสารกลุ่มแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดอาการแพ้ ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด และพบว่าการต้มน้ำดอกอัญชันสามารถลดอาการเมื่อยล้าของดวงตา แต่ยังมีการศึกษาไม่มากนัก⁽⁶⁾ ปัจจุบันยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษของการบริโภคดอกอัญชันในรูปแบบของอาหารหรือเครื่องดื่ม แต่มีรายงานว่ามีการ Ternatin D1 ที่พบในดอกอัญชัน มีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด⁽⁷⁾ ดังนั้นผู้ที่กินยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด เช่น แอสไพริน และวาร์ฟาริน เป็นประจำ จึงไม่ควรทานดอกอัญชันในปริมาณเข้มข้นและความถี่มากเกินไป เพราะอาจมีผลเสริมฤทธิ์กันจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ สำหรับการรับประทานนอก ร่างกาย ควรระวังในผู้ที่แพ้ดอกไม้ชนิดต่างๆ ให้หมั่นสังเกตตนเอง หากใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของอัญชันแล้วก่อให้เกิดอาการระคายเคืองควรหยุดใช้ทันที⁽¹⁾

สรุปว่าการกินดอกอัญชันในรูปแบบของอาหารปกติ ถือว่ามีความปลอดภัยสูง เราสามารถเลือกกินดอกอัญชันให้มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้นได้ โดยกินร่วมกับอาหารชนิดอื่นๆ เช่น ปิบน้ำมะนาวลงในน้ำดอกอัญชันก็จะเพิ่มวิตามินซี น้ำสีน้ำเงินก็กลายเป็นสีม่วงดูสวยงามมากขึ้น แต่ควรระวังการเติมน้ำเชื่อมที่มากเกินไป หรือเมนูยาสมุนไพรที่มีวัตถุบดเครื่องยาหลากหลาย การกินดอกอัญชันสดก็จะได้รับใยอาหาร แต่ควรล้างเอาเยื่อที่ขั้วดอกออก

เพื่อป้องกันการระคายเคืองในลำคอ และเพื่อความหลากหลายของสารอาหาร รวมทั้งสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมต่อวัน ควรกินอาหารให้ครบถ้วน หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ ประกอบด้วย ข้าว-แป้ง 8-12 ทัพพีต่อวัน ผัก 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ 3-5 ส่วนต่อวัน เนื้อสัตว์ 6-12 ช้อนกินข้าวต่อวัน นม 1-2 แก้วต่อวัน และน้ำมัน/น้ำตาล/เกลือเพียงเล็กน้อย เพื่อสุขภาพที่ดี

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

กรมอนามัยสร้างกระแสสังคม สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน ภายใต้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เช่น การให้ความรู้ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ รวมทั้งสื่อสารการกินอาหารตามธงโภชนาการ เพื่อแนะนำสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลาย ของอาหาร ให้เหมาะสมตามระดับความต้องการพลังงานของแต่ละคน

3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

- 3.1 สร้างความตระหนักผ่านการสร้างกระแสสังคม สื่อสารองค์ความรู้ ผ่าน Key message ที่เข้าใจง่าย เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง
- 3.2 เพิ่มความถี่ และเพิ่มช่องทางการสื่อสารสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ในวงกว้าง
- 3.3 แนะนำแหล่งข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และพืชสมุนไพร

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

4.1 เอกสารอ้างอิง

- 1) พิชานันท์ ลิแก้ว. ัญชนประโยชน์ที่ควรรู้ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/226/>
- 2) วีรยา ศักดิ์คำวงศ์ , นันทิยา วงศ์แสงดา และอรุณศรี ปรีเปรม. 2552. สารจากดอกอัญชัน : องค์ประกอบทางเคมีและฤทธิ์. Aacgamin Service Centre Khon Kean Uninersity. 17 (1-4): 10-15.
- 3) สุธรรม อารีกุล. องค์ความรู้เรื่องพืชป่าที่ใช้ประโยชน์ทางภาคเหนือของไทย 1. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด; 2552. 808 หน้า
- 4) Kumar N, Rungseevijitprapa W, Narkkhong NA, Suttajit M and Chaiyasut C. 5?-reductase inhibition and hair growth promotion of some Thai plants traditionally used for hair treatment. J Ethnopharmacol 2012; 139(3): 765-71
- 5) Taranalli AD and Cheeramkuzhy TC. Influence of Clitoria ternatea extracts on memory and central cholinergic activity in rats. Pharm Biol 2000; 38(1): 51-6
- 6) สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2562]. เข้าถึงได้จาก:<http://www.medplant.mahidol.ac.th/user/reply.asp?id=5911&strSearch=%E1%CD%B9%E2%B7%E4%AB%C2%D2%B9%D4%B9>
- 7) Mukherjee PK, Kumar V, Kumar NS and Heinrich M. The Ayurvedic medicine Clitoria ternatea - from traditional use to scientific assessment. J Ethnopharmacol 2008; 120(3): 291-301

4.2 ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

- 1) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- 2) สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 3) สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป
RRHL Center