

“อัญชัน” คุณค่าที่มากกว่าสีสันทัน

พิชานันท์ ลีแก้ว
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อัญชัน หรือ butterfly pea (*Clitoria ternatea* L.) เป็นพืชวงศ์ Fabaceae ซึ่งเป็นวงศ์ของถั่วในกลุ่มถั่วฝักเมล็ดกลม (pea) เช่น ถั่วลันเตา (green pea) ถั่วแระต้น (congo pea) และถั่วพู (manila pea) เป็นต้น ลักษณะลำต้นเป็นไม้เลื้อยล้มลุก สามารถพบได้ทั่วไปในป่าโล่งแจ้ง หรือในที่ร่ม ทั้งป่าเบญจพรรณในพื้นที่กลางแจ้งไปจนถึงป่าดิบเขาสูง ในต่างประเทศพบในทุกประเทศที่อยู่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เอเชียใต้ และหมู่เกาะแปซิฟิก (1, 2)

เมื่อกล่าวถึงอัญชัน โดยทั่วไปมักนึกถึงดอกสีน้ำเงิน ซึ่งเป็นที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ทางเครื่องสำอาง หรือใช้เป็นสีผสมอาหารและเครื่องดื่ม แท้จริงแล้วประโยชน์ทางยาหรือสรรพคุณของอัญชันมีมากมาย จากการสืบค้นข้อมูลพบว่า สรรพคุณทางพื้นบ้านสมัยโบราณมีการใช้ประโยชน์จากอัญชันได้ทั้งต้น โดยส่วนราก ใช้ฝนเอาน้ำหยอดตา แก้กตาเจ็บ ตาฟาง บำรุงดวงตา หรือผสมทำยาสีฟัน แก้ปวดฟัน และใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาระบายท้อง ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ **ใบและราก** ฝนเอาน้ำหยอดตา แก้กตาและ ตาฟาง **ดอก** ทำเป็นยาพอกหรือคั้นเอาน้ำทาแก้ฟกบวม แก้พิษแมลงกัดต่อย และใช้สระผมเป็นยาแก้ผมร่วง **เมล็ด** ใช้รับประทานเป็นยาระบายท้อง (2) นอกจากนี้ การใช้ประโยชน์พื้นบ้านในต่างประเทศพบว่า ตามตำราอายุรเวทศาสตร์ของอินเดีย อัญชันถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่พืชที่มีสรรพคุณบำรุงสมอง โดยได้มีการนำส่วนรากและเมล็ดของอัญชันมาใช้เป็นยาสำหรับบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง และบำรุงความจำ รวมถึงใช้เป็นยาระบายและขับปัสสาวะ ประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ใช้ดอกเป็นสีผสมอาหาร ฝักอ่อนรับประทานเป็นผัก ปลูกเป็นพืชคลุมแปลงบำรุงดิน และใช้เป็นพืชเลี้ยงสัตว์ และในแถบทวีปอเมริกามีรายงานการใช้น้ำต้มจากส่วนรากเพียงอย่างเดียวหรือน้ำต้มจากรากและดอกรวมกันเป็นยาบำรุงโลหิต ส่วนเมล็ดใช้เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ และขับพยาธิ (2-4)

ข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของอัญชันพบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาจากส่วนต่างๆ ของอัญชันเป็นจำนวนมาก โดยใช้สารสกัดจากตัวทำละลายชนิดต่างๆ ที่ได้จากส่วนลำต้นเหนือดิน ใบ ดอก และรากของอัญชันมาทำการทดสอบในสัตว์ทดลอง ซึ่งพบว่า มีฤทธิ์กระตุ้นการเรียนรู้และความจำ ช่วยคลายความเครียดและวิตกกังวล ช่วยในการนอนหลับ ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ แก้ปวด และต้านการอักเสบ (5-21) นอกจากนี้ การใช้ประโยชน์ในด้านเครื่องสำอาง ยังพบงานวิจัยที่สนับสนุนว่า สารสกัดแอลกอฮอล์จากดอกอัญชันมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการเจริญของเส้นขนของสัตว์ทดลอง และยับยั้งการสร้างเซลล์เม็ดสีเมลานินได้อีกด้วย (22-24)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาจำนวนมาก แต่งานวิจัยทั้งหมดยังเป็นข้อมูลที่ศึกษาในระดับสัตว์ทดลองไม่มีรายงานการวิจัยในคน จึงยังไม่สามารถระบุขนาดและวิธีใช้ที่เหมาะสมได้ในประเทศไทย มีการใช้ดอกอัญชันเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางบางชนิด และใช้สีจากดอกเป็นส่วนผสมในขนมและอาหาร หรือใช้ดอกแห้งชงเป็นเครื่องดื่ม ซึ่งในการใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคควรระมัดระวังการรับประทานร่วมกับยาที่มีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดหรือยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด เช่น แอสไพริน และ warfarin เป็นต้น เนื่องจากมีรายงานว่าสาร ternatin D1 ในดอกอัญชันมีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด (3) ซึ่งอาจมีผลเสริมฤทธิ์กันจนเกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นผู้ที่ต้องใชยาดังกล่าวเป็นประจำ หากต้องการบริโภคดอกอัญชันในรูปแบบเครื่องดื่มหรือชาชง ไม่ควรชงในขนาดความเข้มข้นมาก และไม่ควรมีแทนน้ำ ส่วนข้อควรระวังสำหรับการใช้ภายนอกร่างกายคือ ควรระมัดระวังในผู้ที่มีอาการแพ้ดอกไม้ชนิดต่างๆ ให้หมั่นสังเกตตนเอง หากใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของอัญชันแล้วก่อให้เกิดอาการระคายเคืองควรหยุดใช้ทันที

เอกสารอ้างอิง

1. นันทวัน บุญยะประภัสร์, อรุณช โขคชัยเจริญพร, บรรณานิการ. สมุนไพรไม้พุ่มบ้าน 5. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด; 2543: 740 หน้า.
2. สุธรรม อารีกุล, จำรัส อินทร, สุวรรณ ทาเขียว, อ่องเต็ง นันทแก้ว. องค์ความรู้เรื่องพืชป่าที่ใช้ประโยชน์ทางภาคเหนือของประเทศไทย เล่ม 3. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการหลวง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2551: 978 หน้า.
3. Mukherjee PK, Kumar V, Kumar NS, Heinrich M. The Ayurvedic medicine *Clitoria ternatea* from traditional use to scientific assessment. *J Ethnopharmacol.* 2008; 120(3): 291-301.
4. Patil Amol P, Patil Vijay R. *Clitoria ternatea* Linn.: An overview. *Int J Pharm Res.* 2011; 3(1): 20-3.
5. Malik J, Karan M, Vasisht K. Nootropic, anxiolytic and CNS-depressant studies on different plant sources of shankpushpi. *Pharm Biol.* 2011; 49(12): 1234-42.
6. Taranalli AD, Cheeramkuzhy TC. Influence of *Clitoria ternatea* extracts on memory and central cholinergic activity in rats. *Pharm Biol.* 2000; 38(1): 51-6.
7. Rai KS, Murthy KD, Karanth KS, Rao MS. *Clitoria ternatea* (Linn.) root extract treatment during growth spurt period enhances learning and memory in rats. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2001; 45(3): 305-13.
8. Rao RV, Descamps O, John V, Bredesen DE. Ayurvedic medicinal plants for Alzheimer's disease: a review. *Alzheimers Res Ther.* 2012; 4(3): 22.
9. Rai KS, Murthy KD, Karanth KS, Nalini K, Rao MS, Srinivasan KK. *Clitoria ternatea* root extract enhances acetylcholine content in rat hippocampus. *Fitoterapia.* 2002; 73(7-8): 685-9.

10. Parvathi M, Ravishankar K. Evaluation of antidepressant, motor coordination and locomotor activities of ethanolic root extract of *Clitoria ternatea*. J Nat Remedies. 2013; 13(1): 19-24.
11. Jain NN, Ohal CC, Shroff SK, Bhutada RH, Somani RS, Kasture VS, et al. *Clitoria ternatea* and the CNS. Pharmacol Biochem Behav. 2003; 75(3): 529-36.
12. Anuradha M, Pragyandip PD, Richa K, Murthy PN. Evaluation of neuropharmacological effects of ethanolic extract of *Clitoria ternatea* flowers. Pharmacologyonline. 2010; 1: 285-92.
13. Boominathan R, Devi BP, Mandal SC. Studies on neuropharmacological effects of *Clitoria ternatea* Linn. root extract in rats and mice. Nat Prod Sci. 2003; 9(4): 260-63.
14. Sarwar S, Rahman R, Nahar K, Rahman MA. Analgesic and neuropharmacological activities of methanolic leaf extract of *Clitoria ternatea* Linn. J Pharmacogn Phytochem. 2014; 2(5): 110-4.
15. Kumar S, Ishwar B. Antiinflammatory, analgesic and phytochemical studies of *Clitoria ternatea* Linn. flower extract. Int Res J Pharm. 2012; 3(3): 208-10.
16. Parimaladevi B, Boominathan R, Mandal SC. Evaluation of antipyretic potential of *Clitoria ternatea* L. extract in rats. Phytomedicine. 2004; 11(4): 323-6.
17. Talpate KA, Bhosale UA, Zambare MR, Somani R. Antihyperglycemic and antioxidant activity of *Clitoria ternatea* Linn. on streptozocin-induced diabetic rats. Ayu. 2013; 34(3): 433-9.
18. Umesha S, Marahel S, Aberomand M. Antioxidant and antidiabetic activities of medicinal plants: A short review. Int J Res Phytochem Pharmacol. 2013; 3(1): 40-53.
19. Daisy P, Rajathi M. Hypoglycemic effects of *Clitoria ternatea* Linn. (Fabaceae) in alloxan-induced diabetes in rats. Trop J Pharm Res. 2009; 8(5): 393-8.
20. Daisy P, Santosh K, Rajathi M. Antihyperglycemic and antihyperlipidemic effects of *Clitoria ternatea* Linn. in alloxan-induced diabetic rats. Afr J Microbiol Res. 2009; 3(5): 287-91.
21. Zingare ML, Zingare PL, Dubey AK, Ansari A. *Clitoria ternatea* (aparajita): a review of the antioxidant, antidiabetic and hepatoprotective potentials. Int J Pharm Bio Sci. 2013; 3(1): 203-13.
22. Kumar N, Rungseewijitprapa W, Narkkhong NA, Suttajit M, Chaiyasut C. 5 α -reductase inhibition and hair growth promotion of some Thai plants traditionally used for hair treatment. J Ethnopharmacol. 2012; 139(3): 765-71.
23. กฤตติญารัตน์ สมวงศ์, ชุตินันท์ ประสิทธิ์ภูริปรีชา. ฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน และฤทธิ์กระตุ้นการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานิน ของสารสกัดสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิด เพื่อใช้สำหรับผมหนอกก่อนวัย. The 4th annual northeast pharmacy research conference of 2012, "pharmacy profession in harmony" คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 11 - 12 กุมภาพันธ์ 2555, 125-34.
24. Kamkaen N, Wilkinson JM. The antioxidant activity of *Clitoria ternatea* flower petal extracts and eye gel. Phytother Res. 2009; 23(11): 1624-5.