



ชื่อ - สกุล : นางสาวสุรีย์ ตีปันทา

ที่อยู่ : 129 หมู่ 2 ตำบลน้ำเกี๋ยน อำเภอกงเพียง จังหวัดน่าน

เบอร์โทร 063 - 8352318

ชื่อแปลง ผักเชียงดา + ดอกอัญชัน

## ชนิดพืชที่ปลูก

### 1. ผักเชียงดา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Gymnema inodorum* )

ผักเชียงดา (Gurmar) จัดเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ เนื่องจากมีรสชาติดอ่อย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน โบราณว่าเป็นยาเย็น ใช้เป็นยาลดไข้ มีรายงานว่าผักชนิดนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระ พบสารสำคัญเป็นสารคือ gymnemic acid ซึ่งมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีบริษัทยาในประเทศญี่ปุ่นได้ผลิตชาจากผักเชียงดาออกมาจำหน่าย



## 2.ดอกอัญชัน (ชื่อวิทยาศาสตร์: Clitoria ternatea )

ดอกอัญชัน ( Butterfly pea) มีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยในดอกอัญชัน นั้นมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งสารชนิดนี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา เพิ่มความสามารถในการมองเห็น แก้อาการตาฟาง ตามัว หรือภาวะการเสื่อมของดวงตาที่มาจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก และมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ด้านการออกซิเดชันของไขมัน ชะลอการเกิดโรคที่เกิดจากคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) อุดตันในหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวอีกด้วย และคุณสมบัติที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ดอกอัญชันช่วยยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



สถานที่จำหน่าย : วิสาหกิจชุมชนชีววิถีตำบลน้ำเกี๊ยน