



กระเจี๊ยบแดง - ชื่อวิทยาศาสตร์:

Hibiscus sabdariffa L



กระเจี๊ยบแดง เป็นที่รู้จักกันในชื่อ ชาชบา ใช้เป็นยาพื้นบ้านมายาวนาน โดยใช้เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและส่วนผสมอาหารซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีและใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก

คุณเจ้ผู้คุณภาพที่เป็นเอกลักษณ์ ความปลอดภัย และความสะอาดสบายของผงกระเจี๊ยบแดงของเราคือกระบวนการทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งฟรีเมียมด้วยเทคโนโลยีการถนอมเซลล์ที่ได้รับการจดทะเบียน ประเทศไทยเป็นที่รู้จักกันดีด้านคุณภาพกระเจี๊ยบแดงชั้นเลิศ เราเริ่มต้นด้วย *Hibiscus sabdariffa* คุณภาพสูงที่เติบโตและมีการประมวลผลสดใหม่เป็นประจำ กระบวนการของเราไม่สามารถสร้างพีชดึกว่าที่ธรรมชาติสร้างขึ้น แต่กระบวนการของเรารักษาระยะและและส่งมอบประโยชน์ทั้งหมดในรูปแบบผงแห้งที่มีความเสถียรและมีความเข้มข้นสูงซึ่งได้ผ่านการรักษาด้วยโอโซนด้านจุลชีพ กระเจี๊ยบแดงไม่ใช่ผลไม้หรือดอกไม้ ส่วนที่บริโภคได้ที่ใช้ทำน้ำผลไม้หรือชาคือ "ฝักดอก" กลีบเลี้ยงเนื้อสีแดงสดที่หุ้มและปิดล้อมฝักเมล็ดของดอกไม้

ภูมิปัญญาโบราณและประวัติศาสตร์ด้านจิตวิญญาณ:

นักปราชญ์โบราณไม่มีเครื่องมือในการสอบสวนหรือคำศัพท์เดียวกันกับที่เราใช้ในปัจจุบัน ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันในระยะเวลานาน ก่อให้เกิดความรู้ที่แสดงออกเป็นภาษาพื้นเมืองด้านจิตวิญญาณที่พวกเขาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อวัฒนธรรมมีคุณค่าสูงต่อพฤกษศาสตร์ ก็มักจะมีเหตุผลที่อิงตามการสังเกตเชิงตรรกะที่อยู่เบื้องหลังแนวคิดนี้ ดอกชบาถูกใช้เป็นเครื่องบูชาแด่พระแม่กาลีและพระพิฆเนศในการนมัสการของศาสนาฮินดู ดอกชบาแดงกล่าวกันว่าเป็นการปลุกเร้าความหลงใหลและดึงดูดความรัก หญิงสาวฮาวายหนึ่งดอกชบาหนึ่งดอกไว้ด้านหลังหูด้านข้างขวาเพื่อป้องกันความพหุภักดิ์ในการออกเรือ ผู้หญิงชาวอียิปต์ถูกห้ามไม่ให้ดื่มชากระเจี๊ยบแดงเพราะมีการกล่าวกันว่าเป็นยาไปและกระตุ้นความต้องการทางเพศ ดอกชบาใช้ในการผสมเครื่องหอมเพื่อช่วยในการทำนายดวงชะตาและการมีญาณทิพย์ และเมื่อรูปสามเหลี่ยมพีแคลลอยอยู่ในน้ำในชามไม้ ผลลัพธ์ที่ได้จะศักดิ์สิทธิ์และใช้เพื่อดึงดูดวิญญาณดี

คุณค่าทางโภชนาการ:

กระเจี๊ยบแดงเป็นแหล่งของสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่ดี การบริโภคกระเจี๊ยบแดงดิบ 100 กรัมให้แคลเซียม 215 มก., ธาตุเหล็ก 1.48 มก., วิตามินซี 12 มก., แมกนีเซียม 51 มก., คาร์โบไฮเดรต 6.0 กรัม, ฟอสฟอรัส 37 มก., โพแทสเซียม 208 มก., เช่นเดียวกับ วิตามินเอ, วิตามินบี 1, บี 2 และ บี 3 ดอกไม้เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยแอนโทไซยานิน) สารต้านอนุมูลอิสระ (และกรดโปรโตคาเตจิก) "PCA") ข้อมูลทางโภชนาการเปิดเผยให้เห็นระดับต่ำมากของไขมัน น้ำตาล โซเดียม และคาร์โบไฮเดรต) 1(

โปรดจำไว้ว่าในกรณีของผงกระเจี๊ยบแดงของเรา เราได้กำจัดน้ำซึ่งมีประมาณ 85% ของน้ำหนักทั้งหมด จึงมีความเข้มข้นตามธรรมชาติจนถึงขีดสุด ชากระเจี๊ยบแดงเป็นชาสมุนไพรที่ไม่รุนแรง คุณดื่มชาสมุนไพรและทิ้งดอกไป แต่ (ฝักดอก) ในกรณีของผงกระเจี๊ยบแดงของเรา คุณกำลังดื่มกระเจี๊ยบแดงทั้งหมดรวมทั้งฝักดอกกระเจี๊ยบแดงด้วย ซึ่งคุณจะได้รับทั้งประโยชน์และทั้งสารอาหารที่มีความเข้มข้นสูง

จากความเชื่อดั้งเดิมที่เรารู้ว่า กระจับแดงอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส ซึ่งฟอสฟอรัสและแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างและบำรุงรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง ฟอสฟอรัสยังช่วยในการต่อสู้กับความอ่อนแอโดยรวม รวมถึง ความอ่อนแอทางเพศ เช่น การสูญเสียความใคร่ ภาวะกามตายด้าน ความไร้สมรรถภาพ และการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ (2) โปแทสเซียมช่วยในการควบคุมกิจกรรมไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ รวมถึงหัวใจและการควบคุมของเหลวในร่างกายของเรา) รวมถึงสมดุลของน้ำ (ประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ การบรรเทาความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง ความผิดปกติของหัวใจอื่น ๆ และช่วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โปแทสเซียมส่งเสริมการทำงานของไตและช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานของสมอง และเสริมสร้างระบบประสาท) 3(

ป้องกันแบคทีเรีย :PCA แสดงให้เห็นถึงการรักษาเซลล์ที่ได้รับผลกระทบจากแบคทีเรียที่เป็นอันตรายภายในช่องปากมนุษย์) 4 (ในการศึกษาอื่นผลการต่อต้านแบคทีเรียของ PCA ที่ได้จากกระจับแดงมีประสิทธิภาพยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในมนุษย์และสรุปได้ว่า PCA โดยเฉพาะจากกระจับแดงอาจมีประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อ) 5(

สารต้านอนุมูลอิสระ / ต้านการอักเสบ :PCA เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แข็งแรงและสามารถต้านการอักเสบโดยทั่วไปและเกี่ยวข้องกับ การป้องกันตับ) 6 (ความเข้มข้นที่สูงขึ้นในเมล็ดสีฟลาโวนอยด์สีแดงในแอนโทไซยานินแสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลของสารต้านอนุมูลอิสระ ถ้าอุณหภูมิประมวลผลลดลง สภาพการเก็บรักษาปริมาณแอนโทไซยานินก็จะลดลงเช่นกัน) 7(เทคโนโลยีการถนอมเซลล์ของเราจะทำให้บรรจุข้อได้เปรียบ กระบวนการนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งมอบผงกระจับแดงคุณภาพสูงด้วยวิธีการทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งพรีเมียม

ป้องกันเนื้องอก: พบว่า PCA เพิ่มการแพร่กระจายและยับยั้งการตายของเซลล์ต้นกำเนิดประสาท ในห้องปฏิบัติการทดลองใช้เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิด HL-60 แสดงให้เห็นว่า PCA ป้องกันความเสียหายต่อสายพันธุกรรมที่อาจนำไปสู่โรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังช่วยทำลายเนื้องอกที่มีอยู่) 9 (และพบว่ายับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งปอด) 10 (PCA ที่มีอยู่ในกระจับแดง อาจทำให้เซลล์ตาย) การตายของเซลล์) ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวของมนุษย์) 8,11) และกระตุ้นการตายของเซลล์ในเซลล์มะเร็งกระเพาะอาหารของมนุษย์เพื่อช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร) 12(

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน :ปริมาณวิตามินซีที่สูงในกระจับแดงสามารถใช้รักษาแบบเสริมเมื่อรวมกับการรักษาทั่วไป ประโยชน์ที่ได้รับจากวิตามินซีในระยะยาวอาจช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

การลดน้ำหนัก: กระจับแดงอาจช่วยให้ร่างกายของคุณย่อยอาหารและลดการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต กระจับแดงช่วยลดการสังเคราะห์อะไมเลสซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เร่งการสลายตัวของแป้งให้กลายเป็นน้ำตาล (13) นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการเผาผลาญของคุณ ให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้เร็วขึ้น การศึกษาแสดงให้เห็นว่า กระจับแดง ช่วยลดน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากโรคอ้วน (14) การดื่มชาขบาหนึ่งถ้วยหลังจากรับประทานอาหารจะช่วยลดการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและลดน้ำหนัก

ความดันโลหิต :รายงาน โดย ไคแอน แมคเคย์) ห้องปฏิบัติการวิจัยสารต้านอนุมูลอิสระ ศูนย์วิจัยมนุษย์ จิน เมเยอร์ กระทรวงเกษตรสหรัฐ แผนกวิจัยความชรา ที่มหาวิทยาลัยทัฟส์ / เมืองบอสตัน (นำเสนอให้กับ สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา (เผยแพร่ในเดือนพฤศจิกายน 2008)) ระบุว่า การบริโภคชาขบาช่วยลดความดันโลหิตในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง การปรับปรุงที่นำทิ้งเกิดจากการดื่มชาขบาเพียงสามถ้วยทุกวันเป็นเวลาสองสัปดาห์ (สมุนไพรไม่รุนแรง) มส์ปาด้า การศึกษาอื่นดำเนินการโดย Odigie IP แนะนำว่ากระจับแดงสามารถเป็นประโยชน์ต่อคนที่ทุกข์ทรมานจากความดันโลหิตสูงและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ สิ่งนี้ได้รับการสนับสนุนโดยการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ซึ่งสรุปได้ว่าการบริโภค กระจับแดง อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนเนื่องจากมันลดความดันโลหิตสูงและลด

คอเลสเตอรอลในเลือด สาเหตุหลักมาจากความอุดมสมบูรณ์ของแอนโทไซยานินในกระเจี๊ยบแดง)15(การศึกษาอื่นอธิบายว่ากระเจี๊ยบแดงอุดมไปด้วย กรดอินทรีย์, สารโพลีฟีนอล, แอนโทไซยานิน, พอลิแซ็กคาไรด์ และส่วนประกอบสารระเหยที่เป็นประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การศึกษาพบว่าจากการทดลองที่ควบคุมแบบสุ่มมีผลสำคัญในการลดความดันโลหิตทั้งความดันตัวบนและความดันโลหิตค่าล่าง) 16(

นอกจากนี้ชาชวยังมีคุณสมบัติในการขับปัสสาวะที่เพิ่มการขับถ่ายปัสสาวะซึ่งยังช่วยในการลดความดันโลหิต

ลดคอเลสเตอรอล :ชากระเจี๊ยบแดงมีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระที่น่าประทับใจซึ่งช่วยลดไขมันชนิดที่ “ไม่ดี” ชนิดความหนาแน่นต่ำ LDL จึงช่วยป้องกันโรคหัวใจและความเสียหายของหลอดเลือด

โรคเบาหวาน: เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณในการลดคอเลสเตอรอลและลดระดับน้ำตาลในเลือดสูง จึงอาจช่วยผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ การศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่เป็โรคเบาหวานประเภทสอง แสดงให้เห็นว่าการบริโภคชากระเจี๊ยบแดงช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอลไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยในการจัดการโรคเบาหวาน) 17(

ต่อต้านริ้วรอย :สารต้านอนุมูลอิสระที่อุดมไปด้วยกระเจี๊ยบแดงสามารถช่วยให้ผิวของคุณดูอ่อนเยาว์ *กระเจี๊ยบแดง* เป็นแหล่งธรรมชาติของกรดแอลฟาไฮดรอกซี (AHA) ที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ต่อต้านริ้วรอย นอกจากนี้ กระเจี๊ยบแดงยังกระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยใหริ้วรอยและรอยย่นเรียบหายไปตามธรรมชาติในขณะเดียวกันก็เสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่) 18(

ไจโยนและหายใจได้ง่ายขึ้น :กระเจี๊ยบแดงสนองความกระหายของ โดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน (และมีผลเย็น) สารทำให้เย็น (นอกจากนี้ยังลดหลอดเลือด) ทางเดินหายใจแคบลง (เพื่อให้คุณหายใจได้ง่ายขึ้น การศึกษาแสดงให้เห็นว่าชากระเจี๊ยบแดงลดผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์โดยลดการดูดซึมแอลกอฮอล์ การบริโภคกระเจี๊ยบแดงมีศักยภาพที่จะเพิ่มพลังกำลังและอายุขัยของคุณ โดยรักษาสุขภาพโดยรวมที่ดีและสุขภาพในระบบอวัยวะพลังกระเจี๊ยบแห่งแสนอร้อยของเราเป็นวิธีที่ปลอดภัยและสะดวกในการชงชาเย็นหรือร้อน ผสมในโยเกิร์ต อพขนมปังของหวาน และอื่น ๆ รับประทานได้ไม่มีวันสิ้นสุด มามีสุขภาพที่ดีกันเถอะ!

ข้อควรระวัง: หลีกเลี่ยงการรับประทานผงกระเจี๊ยบหรือชาในช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ เนื่องจากอาจมีการรบกวนการทำงานของฮอร์โมน

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ :บทสรุปผลิตภัณฑ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลเท่านั้นและไม่ได้กำหนดหรือแนะนำการใช้สารใด ๆ ที่กล่าวถึงในที่นี้ ผู้เขียนไม่ได้ตั้งใจจะวินิจฉัย บำบัด รักษา หรือป้องกันโรคใด ๆ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแห่งประเทศไทยยังไม่ได้ประเมินข้อความใด ๆ ในที่นี้

ควรปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับใบสั่งยาทั้งหมดและยาที่คุณรับประทาน โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง ก่อนที่คุณจะเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและร่วมมือกับผู้ประกอบการด้านดูแลสุขภาพมืออาชีพในการกำหนดชะตาสุขภาพของคุณเอง หากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร คุณควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพใด ๆ

End notes:

- (1) USDA Nutritional Database (<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/> list
- (2) Kandeal.FR, Koussa KT, Swerdloff KS, "Male Sexual Function and its disorders: physiology, patho-physiology, clinical investigation and treatment." *Endocr Rev.* 2001 Jun;22(3):342-88.
- (3) He FJ, McGregor GA, "Beneficial effects of potassium on human health" *Physiol Plant.* 2008, Aug, 122(4) 725-735.
- (4) Babich H, Sedletcaia A, Kenigsberg B (November 2002). "In vitro cytotoxicity of protocatechuic acid to cultured human cells from oral tissue: involvement in oxidative stress". *Pharmacol. Toxicol.* **91** (5): 245– 253. doi:10.1034/j.1600-0773.2002.910505.x. PMID 12570031
- (5) Liu DS, Tso SM, Yin MC, "Ub vitro antibacterial activity of roselle calyx and protocatechuic acid." *Phytother Res.* 2005 Nov;19(11):942-5.
- (6) Zhen, Jing et al. "Phytochemistry, antioxidant capacity, total phenolic content and anti-inflammatory activity of Hibiscus sabdariffa leaves." *Food Chemistry* 190 (2016): 673-680
- (7) Tsai PJ, McIntosh J, Pearce P, Camden B. Jordan BR "Anthocyanin and antioxidant capacity in Roselle (*Hibiscus Sabdariffa L.*) extract" *Food Research International* Vol 35, Issue 4, 2002: 352-356
- (8) Guan S, Ge D, Liu TQ, Ma XH, Cui ZF (March 2009). "Protocatechuic acid promotes cell proliferation and reduces basal apoptosis in cultured neural stem cells". *Toxicology in Vitro.* **23** (2): 201– 208. doi:10.1016/j.tiv.2008.11.008. PMID 19095056
- (9) Anter J, Romero-Jiménez M, Fernández-Bedmar Z, Villatoro-Pulido M, Analla M, Alonso-Moraga A, MuñozSerrano A, "Antigenotoxicity, cytotoxicity, and apoptosis induction by apigenin, bisabolol, and protocatechuic acid." *J Med Food.* 2011 Mar;14(3):276-83
- (10). Tsao S, Te-chun H, Yin M "Protocatechuic acid inhibits lung cancer cells by modulating FAK, MAPK, and NF-KB pathways." *Nutrition and Cancer* 2014-01-01
- (11) Tseng, TM, Kao TW, Chu CY, Lin WL, Wand CJ. "Induction of apoptotic by hibiscus protocatechuic acid in human leukemia cells via reduction of retinoblastoma (RB) phosphorylation and Bcl-2 expression" *Biochem Pharmacol.* 200 Aug 1:60(3): 307-315
- (12) Lin HH, Huang HP, Huang CC, Chen JH, Wang CJ. "Hibiscus polyphenol-rich extract induces apoptosis in human gastric carcinoma cells via p53 phosphorylation and p38 MAPK/JNK-cascade pathway" *Biochem Pharmacol.* 200 Aug 1:60(3): 307-315
- (13) Adedayo O. Ademiluyi and Ganiyu Obob " Aqueous Extracts of Roselle (*Hibiscus sabdariffa Linn.*) Varieties Inhibit α -Amylase and α - Glucosidase Activities In Vitro" *Journal of Medicinal Food.* January 2013, 16(1): 88-93. doi:10.1089/jmf.2012.0004.
- (14). Alarcon-Aguilar et al. "Effects of Hibiscus sabdariffa on obesity in MSG mice" *Journal of Ethnopharmacology* 114 (2007): 66-71
- (15) Hopkins A. Lamm M. Funk J. Ritenbaugh C. "Hibiscus sabdariffa L. in the treatment of hypertension and hyperlipidemia: a comprehensive review of animal and human studies." *Fitoterapia* Mar. 2013 85: 84-94.

- (16) Serban C, Sahebkar A, Ursoniu S, Andrica F, Banach M. "Effect of sour tea (*Hibiscus sabdariffa* L.) on arterial hypertension: a systemic review and meta-analysis of randomized contro. *Trials.*" *Hypertens.* 2015 Jun. 33(6)L 1119 27
- (17) Mozaffari-Khosravi NJ, Effects of sour tea (*Hibisucs sabdariffa*) on lipid profile and lipoproteins in patients with type II diabetes" *Altern Complement. Med.* 2009 Aug:15(8)899-903
- (18) Rival D, Bonnet S, Shom B, Perrier E. "A *Hibiscus Abelmoschus* seed extract as a protective active ingredient to favour FGF-2 activity in skin." BASF Beauty Care Solutions-France SAS, 69007 Lyon, France