

## ชื่อ ลูกตาลลอยแก้วน้ำอัญชัน

### ส่วนผสม

ลูกตาลสด (หั่นเป็นชิ้นยาว)  
น้ำตาลทราย 300 กรัม  
น้ำเปล่า 750 มิลลิลิตร  
ดอกอัญชัน 10 ดอก



### วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำเปล่า ใส่ น้ำตาลทราย และดอกอัญชันจนเดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. ใส่ลูกตาลและน้ำตาลทราย รอให้เดือดอีกครั้ง

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. ชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
3. บำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด มีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
4. ป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
5. ลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
6. บำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ต้อหิน
7. ใช้แก้อาการพกซ้า
8. ป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า

### เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563) อัญชัน. สืบค้น 28 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/อัญชัน/>

Kapook kooking. ลูกตาลลอยแก้วน้ำอัญชัน ขนมไทยสี่สหายอร่อยสดชื่น. สืบค้น 19 สิงหาคม 2565,

จาก <https://cooking.kapook.com/view253065.html>

