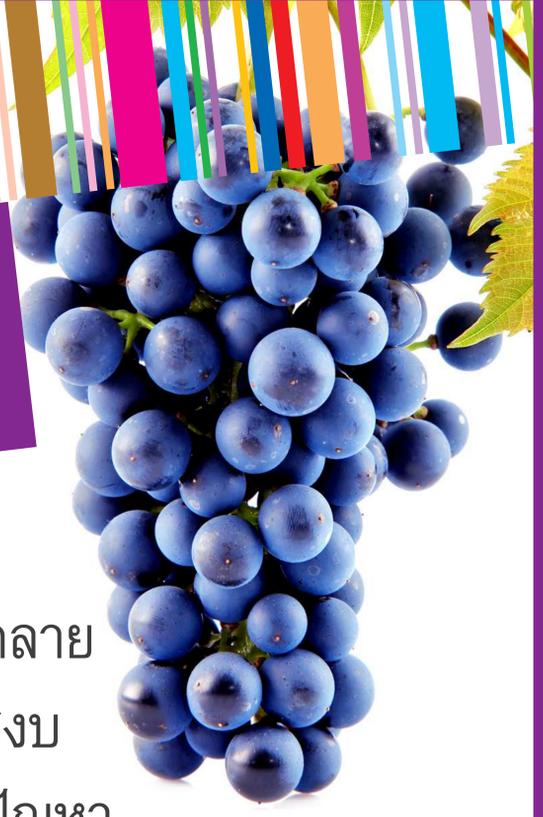


# มหัศจรรย์

## แห่งสีม่วง



สีม่วงหรือสีน้ำเงิน สีแห่งความผ่อนคลาย กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจและสร้างความสงบ ในจิตใจได้เป็นอย่างดี เมื่อต้องการขบคิดกับปัญหา ที่ยังไม่สามารถหาทางออกได้ การนำสีม่วงเข้ามาประยุกต์ใช้กับ ข้าวของเครื่องใช้ที่อยู่รอบตัว จะทำให้สามารถตัดสินใจ ในเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ซึ่งพืชผักและผลไม้สีม่วงและสีน้ำเงิน ได้แก่ กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง องุ่นแดง ชมพู่ผ่าเหลี่ยม ชมพู่แดง ลูกหว้า ลูกโหนด ลูกพรุน ลูกเกด ข้าวแดง ข้าวนิล ข้าวเหนียวดำ ถั่วแดงและถั่วดำ มะเขือม่วง หอมแดง หอมหัวใหญ่สีม่วง บลูเบอร์รี่ น้ำดอกอัญชัน น้ำว่านกาบหอย มันต้มสีม่วงและเผือก

สีม่วงหรือน้ำเงินเกิดจาก สารกลุ่มแอนโทไซยานิน (anthocyanin) เป็นโมเลกุลให้สีที่มีส่วนประกอบ 2 ส่วน คือ แอนโทไซยาโนดิน (anthocyanidin) และน้ำตาลซึ่งสารกลุ่มแอนโทไซยานินเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มี ประสิทธิภาพสูง การบริโภคผักผลไม้ที่มีแอนโทไซยานินสูงจึงช่วยป้องกันโรค ที่มีสาเหตุจากการที่อนุมูลอิสระเข้าไปทำลายส่วนต่างๆ ในร่างกาย เช่น ต้านการอักเสบ ลดไขมันในหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับการทำงานของหลอดเลือด และหัวใจ การมองเห็น ระบบประสาทและสมอง ปกป้องผิวหนังจากรังสีบางชนิด และยังการเกิดมะเร็งชนิดต่างๆ ช่วยต้านการขยายจำนวนของเชื้อโรค สมองแผล และเสริมภูมิคุ้มกันด้วย



### ไข่มุกกะหล่ำม่วง

#### ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ 3-4 ฟอง
2. กุ้งแห้งอย่างดี 1/2 ช้อนโต๊ะ แขน้ำจิ้ม
3. กะหล่ำปลีสีม่วง 1 หัวเล็ก หั่นเป็นเส้น
4. หอมแดง 4 หัว ซอยบางๆ
5. แครอท 1/2 หัว หั่นเป็นชิ้นเล็กยาวประมาณ 2 นิ้ว

#### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะเติมน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะเพื่อเจียวหอมแดง จากนั้นใส่กะหล่ำปลี แครอทและกุ้งแห้ง
2. เติมเครื่องปรุงรส ผัดจนส่วนผสมสุกและเข้ากันดี จึงใส่ไข่ลงไปผัดให้เข้ากันยกลง ตักเสิร์ฟ

