

กิน'ถั่วงอกดิบ'ชะลอความแก่ ต้นสารพัดโรค



ใครที่ไม่อยากแก่เร็วทั้งทางนี้ละ
คุณ ๆ ทรมานหรือไม่ว่าถั่วงอกดิบที่
เรารู้จักและรับประทานกันอยู่ทุกวันนี้
บ้างกินกับถั่วเขียว บ้างกินกับขนมจีน
นั้นมีสารอาหารตัวหนึ่งที่ **ช่วยชะลอ**
ความแก่ ได้ดีทีเดียว (ถึงแม้ว่าจะมี
กลิ่นเหม็นเขียวนิด ๆ ก็ตาม) นอกจากนี้
ยังมีสรรพคุณต่าง ๆ อีกมากมาย เชื่อ
ว่าหากทราบแล้วหลายคนต้องหันมารับ
ประทานถั่วงอกกันมากขึ้นแน่ ๆ

"ถั่วงอกช่วยชะลอความแก่ได้จริง
เพราะมี **สารซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทส**
(SUPEROXIDE DISMUTASE



SOD) หรือ เอสไอดี ซึ่งเป็นสารต้าน
อนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง สามารถช่วย
ชะลอความชราได้"

พญ.ฉลิลา วีระวิริยะ แพทย์ประจำ
ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัตวี ให้ความรู้
หรืออธิบายว่า นอกจากสารเอสไอดีจะ
ช่วยชะลอความแก่แล้วยังช่วยป้องกัน
ร่างกายจากโรคเสื่อมทั้งหลาย เช่น โรค
หัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน
อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคข้อ ข้อกระดูก
และผิวหนังเหี่ยวแห้ง อีกด้วย

การรับประทานถั่วงอกแบบสดจะ
ได้ผลดีกว่าแบบปรุงสุก เพราะสารเอส
ไอดีหากโดนความร้อนจะถูกทำลาย แต่
ถ้านำไปต้มรับประทานแบบคินก็
สามารถนำมารับประทานได้
เพราะนอกจากในถั่วงอกจะมีสาร
เอสไอดี แล้วยังมีสารอาหารตัวอื่นที่มี
ประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น

ในถั่วงอกมีคาร์โบไฮเดรต ที่มีโมเลกุล
ขนาดเล็ก มีโปรตีนสูงมากกว่าในเนื้อ
ถั่วงอกแบบในมือตัด ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอล
จึงสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ เพราะถั่วงอก
ยังมีแคลอรีต่ำ มีเส้นใยพอสมควร

อย่างไรก็ตาม คุณหมอสฉลิลา
แนะนำว่าถ้านำถั่วงอกมารับประทาน
เองจะเหม็นเขียวน้อยกว่าในท้องตลาด
และวิธีการปลูกถั่วงอกก็ปลูกได้ง่ายมาก
ด้วยวิธีง่ายๆ ประถมทั้งกันได้ว่าเรารู้
มากเวลาปลูกถั่วงอกแล้วมันโต ซึ่งวิธี
การปลูกถั่วงอกง่าย ๆ มีดังนี้ เริ่มจาก
คัดเลือกถั่วงอกใหม่ 1 ถัง นำมาปลูก
ถั่วงอกได้ 1 งาน ใช้กระดาษชำระวาง
บนถาด จากนั้นโรยเมล็ดถั่วงอกแล้วใช้
กระดาษชำระโปะไว้อีกชั้นหนึ่งคอยรด
น้ำ เพียงแค่ 3 วันถั่วงอกก็จะโต
สามารถนำมารับประทานแบบสด ๆ ได้
ถูกประโยชน์เต็ม ๆ แต่ใครที่มีปัญหา
เรื่องมีผู้วิกลจริตหรือมีปัญหาเกี่ยวกับโรค
ไตต้องระมัดระวังอย่ารับประทานมาก
เกินไปเพราะจะมีผลเสียต่อร่างกายได้

ฉะนั้นใครที่ไม่อยากแก่ก่อนวัย
หมั่นรับประทานถั่วงอกบ่อย ๆ นอก
จากจะทำให้หนุ่มสาวขึ้นแล้วยังส่งผลดี
ต่อสุขภาพด้วยนะค่ะ.