

สารบัญ

ฉบับที่ 22,173 วันจันทร์ที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2553 หน้า 9

สุขภาพดีกับผักโขม

(Facts on the Health Benefits of Spinach)

ผักโขมให้พลังงานต่ำและมีวิตามินสูง ผักโขม 1 ถ้วย มีวิตามินเคและวิตามินเอสูงกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน มีแมกนีเซียม และโพแทสเซียมเท่ากับปริมาณที่ร่างกายต้องการและมีแมกนีเซียมประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังมีใยอาหาร แคลเซียมและโปรตีน และให้พลังงานเพียง 40 แคลอรี นั่นคือเราจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน แต่ได้รับพลังงานน้อย นอกจากนี้ผักโขม ยังประกอบด้วยสารประเภทฟลาโวนอยด์หลายชนิดซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด

มีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าผักโขมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซีและเบต้าแคโรทีนที่ทำงานร่วมกันในการช่วยส่งเสริมให้หัวใจ สุขภาพดีขึ้นโดยการป้องกันการเกิดออกซิเดชันของคอเลสเตอรอล นอกจากนี้แมกนีเซียมในผักโขมยังช่วยควบคุมให้ความดันโลหิตอยู่ในระดับ ปกติ ในผักโขมยังมี koempferol ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง มีรายงานพบว่าผู้หญิงที่รับประทานผักโขมใน ปริมาณสูงจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งรังไข่ นอกจากนี้ยังพบ koempferol ได้ในหัวหอม, องุ่น, ส้ม, บรอกโคลีและบลูเบอร์รี่ นอกจากนี้ การรับประทานผักโขมยังช่วยชะลอความเสี่ยงของสมอง.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กรุงเทพมหานคร

ฉบับที่ 23 ฉบับที่ 7499 วันพฤหัสบดีที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2553 หน้า 9

ว.เปิดสูตรน้ำนมถั่วชิกพี เพิ่มทางเลือกผู้แพ้นมวัว

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์เผยความสำเร็จ
"น้ำนมถั่วชิกพีสูตรเพิ่มทางเลือกผู้แพ้นมวัว
ชุดคุณสมบัติเด่นไม่ผ่านการสูงไขมันต่ำพร้อมส่ง
ต่อถึงมือภาคเอกชนสู่ตลาด

นางเกษมศรี ทอมฮิ้น ผู้จัดการสถาบัน
วิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (ว.) เปิดเผยว่า นักวิชาการฝ่าย
เทคโนโลยีการเกษตร ว. ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์
"น้ำนมถั่วชิกพี" หรือ Chickpea milk เป็น
ผลิตภัณฑ์ทางเลือกให้กับผู้แพ้นมวัว

ถ้าพูดถึงถั่วชิกพี คนส่วนใหญ่อาจยังไม่
รู้จัก เนื่องจากถั่วชนิดนี้ไม่มีถิ่นกำเนิดในไทย
และยังปลูกไม่แพร่หลาย แต่สำหรับชาวต่าง
ชาติอย่างตะวันออกกลางแล้วจะคุ้นเคยกับถั่ว
ชิกพี ถั่วหัวข้างหรือถั่วลูกไก่

ว.สนใจศึกษาคุณสมบัติของถั่วชนิดดัง
กล่าว กระทั่งพบเป็นพืชที่มีประโยชน์ต่อ
สุขภาพ โดยอุดมด้วยใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต
ที่ช่วยระบบการย่อยและกรดอะมิโนจำเป็นต่อ
ร่างกาย จึงคิดค้นสูตรน้ำนมถั่วชิกพีและสา
มารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มได้สำเร็จ

นายสาวิทย์ ต้นหนักษ์ ผู้อำนวยการสถาบัน
วิจัยล่าสุดของ ว. กล่าวว่า เมล็ดแห้งถั่วชิกพี

100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย
ด้วย โปรตีน 20-30 กรัม กรดอะมิ
โนที่จำเป็นต่อร่างกาย 5 ชนิด ได้แก่ methio-
nine, cystine, threonine, tryptophane
และ valine ปริมาณไขมันต่ำกว่าปริมาณไขมัน
ในถั่วลิสงและถั่วเหลือง

ถั่วชิกพียังทนต่อสภาพอากาศที่แห้งแล้ง
และความชื้นต่ำ ช่วยเพิ่มความอุดมสมบูรณ์
ของดิน เนื่องจากความสามารถในการตรึง
ไนโตรเจนจากบรรยากาศรอบตัวได้ทั่วโลก
มีการปลูกถั่วชิกพีเป็นอันดับ 5 รองจากถั่ว
เหลือง ถั่วลิสง ถั่วแขกและถั่วลันเตา

"หากมีเอกชนสนใจเข้ามารับถ่ายทอด
เทคโนโลยีเชื่อว่าจะสามารถเห็นพื้นที่เพาะปลูก
ถั่วชิกพี โดยปลูกสลับกับข้าวนาปี ส่งเสริมให้
มีการปลูกถั่วชิกพีเพิ่มภายในประเทศแก้ปัญหา
ราคาข้าวตกต่ำได้ด้วย" นักวิชาการ กล่าว

ทั้งนี้ นอกจากน้ำนมถั่วชิกพีแล้ว ทีมวิจัย
ยังสนใจที่จะแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น
ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมโปรตีนสำหรับ
เด็กและนักกีฬา ผลิตภัณฑ์แป้งสำเร็จรูป
สำหรับเด็ก ขนมปัง คุกกี้และผลิตภัณฑ์
ขนเคี้ยว เป็นต้น