

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,859 วันอาทิตย์ที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 4

เคล็ดลับ สุขภาพดี



“ถั่วงอก” เป็นผักที่หารับประทานง่าย นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย รสชาติอร่อย แฉมมากคุณประโยชน์อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ที่สำคัญปลูกง่ายโตเร็ว วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีข้อมูลดี ๆ

นวล (วิตามินอี) ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง วิตามินซีจากถั่วงอกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันหวัด บำรุงประสาทและสมอง (เลซิทิน Lecithin) บำรุงกระดูกและฟัน เนื่องจากถั่วงอกเป็นผักที่มีแคลเซียมสูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้

นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ป้องกัน



‘ถั่วงอก’

ผักปลูกง่าย มากคุณประโยชน์

และคำแนะนำในการรับประทานถั่วงอกให้ได้ประโยชน์สูงสุดมาฝากกันค่ะ

โดยจากข้อมูลของ กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ให้ความรู้ ว่า “ถั่วงอก” เป็นผักชนิดหนึ่งที่มีรากงอกมาจากเมล็ดถั่วดำ, ถั่วเขียว, ถั่วลันเตา และถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) โดยเฉพาะ ถั่วงอกที่เพาะมาจากถั่วดำหรือถั่วเขียวจะมีวิตามินและเกลือแร่สูง ส่วนถั่วงอกที่เพาะมาจากถั่วเหลืองจะมีโปรตีนและไขมันสูง ประเทศแรกของโลกที่มีการเพาะถั่วงอกหัวโตก็คือ ประเทศจีน

ถั่วงอกมีคุณประโยชน์มากมาย ได้แก่ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งถือว่า มีประโยชน์อย่างมากสำหรับร่างกาย ช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น เนียนนุ่ม คุ้ยคลั่งปลั่งมีน้ำมี

และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้ เพราะไปช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) ช่วยลดระดับ

เอสโตรเจนในร่างกาย เพราะฮอร์โมนของผู้หญิงมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเซลล์ลูไลท์ ช่วยเก็บน้ำและช่วยเร่งการผลิตไขมัน ด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงไม่ควรจะมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงเกินไป และช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมเซลล์



ต่าง ๆ ในร่างกาย (วิตามินบี12) รวมทั้งถั่วงอกเป็นผักที่ย่อยง่าย จึงทำให้ขับถ่ายได้สะดวก

สำหรับสรรพคุณทางยา ได้แก่ ป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน หรือโรคลักปิดลักเปิด ช่วยในการขับเสมหะ ทำให้ปอดโล่ง ซึ่งการรับประทานถั่วงอกก่อน

มีประจำเดือนจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือนได้ ช่วยลดและกำจัดของเสียหรือสิ่งตกค้างในร่างกายได้ เป็นผักที่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักเป็นพิเศษ เนื่องจากถั่วงอก

(ต่อด้านหลัง)

มีน้ำตาลน้อยมาก

อย่างไรก็ตามบางครั้ง ถั่วงอกที่วางขายในตลาดอาจมีสารปนเปื้อนอยู่บ้างเพื่อให้ดูสดขาว อวบ นำมารับประทาน ดังนั้นเราจึงควรเลือกซื้อถั่วงอกที่รากไม่ยาว (ปลูกโดยใช้ผ้ารองพื้นไม่ใช้น้ำยาเคมี) สังเกตดูที่เปลือกนอกถั้วมีปะปนอยู่บ้างหรือไม่ เพราะการแช่สารฟอกสีจะทำให้เปลือกหลุดหมด หากเป็นเวลาบ่ายหรือค่ำแล้วยังพบว่าถั่วงอกมีสภาพที่ฟองตัวและขาวอวบอาจ

มีสารฟอกสีเจือปน หรือวิธีที่ดีที่สุดเมื่อซื้อมาแล้วก่อนจะนำไปบริโภคควรแช่

น้ำทิ้งไว้สักประมาณ 1-2 ชั่วโมง หรือทำให้สุกจะปลอดภัยมากกว่าการรับประทานดิบ ๆ ที่สำคัญเนื่องจาก ถั่วงอกดิบมีกรดไฟติกมากผู้ที่ปวดเข่าควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื่องจากกรดชนิดนี้จะไปแย่งจับแคลเซียม แต่ถ้าอยากจรับประทานควรนำไปต้มหรือทำให้สุกเสียก่อน

เมื่อทราบคุณประโยชน์ของถั่วงอกแบบนี้แล้วอย่าลืมหันมาเลือกรับประทานกันดูบ้าง เพราะนอกจากจะให้คุณค่ามากมายแล้วยังสามารถปลูกรับประทานเองได้ง่าย ๆ ขั้นตอนไม่ยุ่งยากอีกด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรงกว่าเดิมค่ะ.

Miss Goodlife