

ปีที่ 16 ฉบับที่ 5755 วันอาทิตย์ที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 หน้า 6

## “ถั่วฝักยาว” เป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่

เรามักจะคุ้นหน้าคุ้นตากันแทบทุกเมนูอาหาร ไม่ว่าจะนำมารับประทานแบบสุก เช่น ผัดพริกแกงใส่ถั่วฝักยาว นอกจากนั้นยังนิยมนำมารับประทานเป็นผักเคียง เพิ่มความกรุบกรอบและสดชื่นให้กับอาหาร ทั้งเมนูลาบ ส้มตำ หรือขนมจีนน้ำยา เรียกได้ว่า “ถั่วฝักยาว” รับประทานกับอะไรก็อร่อย

ยิ่งไปกว่านั้นถั่วฝักยาวยังประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด ทั้งวิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโปรตีน ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญต่อร่างกาย อย่างไรก็ตามแม้ว่า “ถั่วฝักยาว” จะมีรสชาติอร่อยและเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ แต่ที่ผ่านมาก็มีองค์กรหลาย ๆ องค์กรออกมาเตือนถึงโทษภัยของการรับประทานถั่วฝักยาว โดยเฉพาะรับประทานแบบสดหรือแบบดิบอยู่หลายครั้ง ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ แบ่งได้เป็น 4 ข้อดังนี้

1. ทำให้ท้องอืด ปกติคนไทยจะนิยมรับประทานถั่วฝักยาวดิบมากกว่า นอกจากรสชาติจะไม่ขมแล้ว ยังมีความกรุบกรอบกินได้ไม่เบื่อ แต่ในความเป็นจริง ถั่วฝักยาวดิบมีแก๊สอยู่ค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ หรือมีเทน ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดกรดเกินในกระเพาะอาหาร หรือท้องอืดได้ ดังนั้นควรรับประทานแต่พอดีหรือนำไปผ่านความร้อนให้สุกเสียก่อน

นอกจากนี้ควรนำถั่วฝักยาวไปลวกก่อนรับประทานก็จะดีกว่ารับประทานดิบ ๆ นะคะ หรือกินผักกรอบอื่นไปเลย เช่น แดงกวา, แครอท แช่น้ำเย็น ๆ ให้กรอบอร่อย

2. เกิดอาการท้องเสียได้ ในถั่วฝักยาวจะมี “ไกลโคโปรตีน และเลคติน” อยู่ค่อนข้างมาก โดยสารดังกล่าวมีส่วนทำให้เกิด



โดย... นก ชลิตา

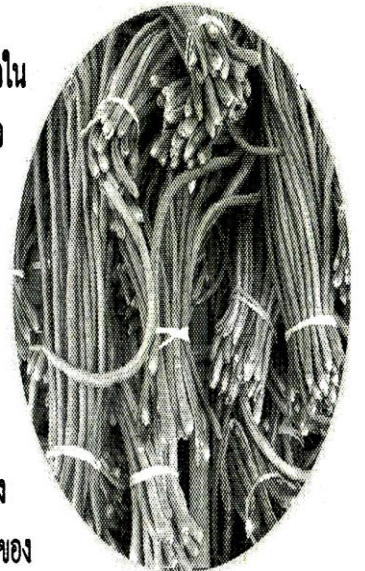
อาการเวียน และคลื่นไส้อาเจียนอย่างรุนแรง จากการวิจัยขององค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา ระบุว่า การรับประทานถั่วฝักยาว (รวมไปถึงถั่วดำและถั่วแดง) แบบดิบ ๆ จะเพิ่มความเสี่ยงในการแพ้อาหาร และทำให้มีอาการท้องเสียรุนแรงร่วมด้วย วิธีแก้ปัญหานี้ นกกว่าควรนำเอาถั่วฝักยาวไปต้ม ผัด แกง ทอด ได้ตั้งหลายเมนู

## ‘ถั่วฝักยาวดิบ’ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

เช่น แกงไตปลาที่ต้มและแกงถั่วฝักยาวในคราวเดียวกันได้ ผัดพริกขิงก็ผัดถั่วฝักยาวให้สุกชะก่อน ทอดถั่วฝักยาวก็ทอดมันในกะทะ ครัวเรือนง่ายจะตาย อร่อยกว่ากินดิบ ๆ ตั้งเยอะ

3. เป็นสาเหตุของลำไส้อุดตัน ถั่วฝักยาวดิบจะมีผนังเซลล์ค่อนข้างเหนียวและแข็งแรง สำหรับผู้สูงอายุบางท่านหากเคี้ยวถั่วฝักยาวไม่แหลก ชิ้นส่วนของถั่วที่ไม่ผ่านการย่อยก็จะไปอุดตันในลำไส้และ

กระเพาะอาหาร ทำให้เกิดภาวะลำไส้อักเสบและอุดตัน นอกจากนี้ก็ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารอีกด้วย นกขอ



แนะนำให้หันถั่วฝักยาวแบบขอยละเอียดก่อนปรุง แบบที่เขาใส่ข้าวคลุกกะปิ นะคะ ก็จะช่วยบรรเทาปัญหานี้ได้

4.เสี่ยงต่อการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลง จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ Thai-Pan ในปี 2558 ระบุว่า พบสารตกค้างจำพวกยาฆ่าแมลงในถั่วฝักยาวถึง 37.5% หรือสูงสุดเป็นอันดับสอง รองจากกะเพรา โดยยาฆ่าแมลงที่ว่านี้อาจทำให้ผู้บริโภคมีอาการน้ำตาไหล ม่านตาหรี่ หน้าท้องแข็งเกร็งเป็นตะคริว หากตกค้างในร่างกายเป็นจำนวนมากจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

ดังนั้นหากใครที่ชอบรับประทานถั่วฝักยาวต้องล้างทำความสะอาดให้ดี เพื่อลดความรุนแรงของยาฆ่าแมลงและสารพิษอื่นๆ ในกระบวนการเพาะปลูก นอกขอแนะนำว่า หากรักจะกินถั่วฝักยาวต้องเลือกแบบออแกนิกหรือเกษตรอินทรีย์เท่านั้น  
ค่ะ เพราะมันเป็นพืชเศรษฐกิจยิ่งไงเขาก็ฉีดยาฆ่าแมลงอย่างหนักขั้ว

จากโทษของการรับประทานถั่วฝักยาวดิบข้างต้นน่าจะช่วยให้ผู้ที่ชื่นชอบการรับประทาน “ถั่วฝักยาว” หันมาใส่ใจเรื่องของปริมาณการรับประทานและกรรมวิธีในการปรุงหรือประกอบอาหารมากขึ้น การรับประทานถั่วฝักยาวก็จะเป็นอันตรายอีกต่อไป อย่าลืมนำเคล็ดไม่ลับของการรับประทานถั่วฝักยาวไปปรับใช้กันด้วย

นะคะ

แวะมาคุยเรื่องสุขภาพกับนกได้ที่แฟนเพจ FB : Health Society by Nok Chalida นะคะ และติดตามชมรายการ เฮลท์โซไซตี้ ทางช่อง 13 ทุกวันเสาร์ 10.00 น.ค่ะ