ก 18506

เดลินิวส์

ฉบับที่ 25,043 วันจันทร์ที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 22

เรื่องน่ารู้

ถั่วฝักยาว

ถั่วฝักยาว มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนและอินเดีย ภายหลังกระจายเข้าสู่เอเชีย เป็นผักที่ชาวเอเชียนิยมรับประทาน และเป็นผักที่มีความสำคัญชนิดหนึ่งของประเทศไทย เพราะนอกจากจะใช้ปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลายแล้ว ยังใช้เป็นวัตถุดิบในด้านอุตสาหกรรมแช่แข็งและบรรจุกระป๋องอีกด้วย ถั่วฝักยาวประกอบไปด้วยด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ๆ หลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ธาตุเหล็ก ซัลเฟอร์ ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยวิตามินซี โฟเลต แมกนีเซียม และแมงกานีส มีการนำมาประกอบอาหารในเมนูหลากหลาย เช่น แกงส้มถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาวผัดกะปิกุ้ง และรวมไปถึงตำถั่วฝักยาว เป็นต้น