

ก 2043



คุณค่าทางโภชนาการของถั่วเมล็ดแห้ง

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ที่ผ่านทั้งหลายคุ่นเคยกัน เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ฯลฯ ถั่วต่าง ๆ เหล่านี้มีความสำคัญในเชิงโภชนาการ เพราะมีสารอาหารหลายชนิด และมีโปรตีนค่อนข้างสูง (ถั่วเหลืองมีโปรตีน ร้อยละ 34 ถั่วเขียวมีโปรตีน ร้อยละ 23.4 ถั่วแดงมีโปรตีนร้อยละ 22.4 ถั่วดำมีโปรตีนร้อยละ 23.8) การที่ถั่วชนิดต่าง ๆ นี้มีโปรตีนในปริมาณที่สูง ซึ่งบางชนิดมีโปรตีนมากกว่าในเนื้อสัตว์นั้น จึงมีการจัดถั่วเมล็ดแห้งไว้ในอาหารหมู่ที่ 1 เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม นอกจากปริมาณโปรตีนแล้วยังมีสารอาหารอื่น ๆ อีกหลายชนิด ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลีอแร์ วิตามิน รวมทั้งใยอาหาร

แม้ว่าถั่วเมล็ดแห้งจะมีโปรตีนในปริมาณที่สูง แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในเรื่องคุณภาพของโปรตีน กล่าวคือ กรดอะมิโนที่จำเป็นบางตัว เช่น เมไทโอนีน ซิสทีน

แป้งถั่วลิสง และแป้งถั่วเหลืองที่สกัดเอาไขมันออกแล้ว จะมีโปรตีนประมาณร้อยละ 50 นอกจากนี้แป้งถั่วเหลืองยังเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียมและเหล็ก และถั่วเมล็ดแห้งแทบทุกชนิดจะมีเหล็ก วิตามินบี-หนึ่ง วิตามินบี-สอง และไนอะซิน ส่วนฟิโกลอนของถั่วดำและเมล็ด จะเป็นส่วนหนึ่งของวิตามินเอ และวิตามินซี ซึ่งจะมีน้อยมากเมื่อเป็นถั่วเมล็ดแห้ง

นักวิจัยบางคนได้รายงานไว้ว่า การกินถั่วเมล็ดแห้งที่มีใยอาหารจะช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดอย่างชัดเจน แม้ว่าจะมีการกินไขมันจากสัตว์ร่วมกับถั่วเมล็ดแห้ง

สำหรับท่านที่ไม่กินเนื้อสัตว์ การกินข้าวร่วมกับถั่วเมล็ดแห้ง จะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนที่สมบูรณ์เช่นเดียวกับการกินเนื้อสัตว์.