

Science: สดส์สุขภาพ

จับคู่ "ความมันส์"

พรทิพย์ เส้นสอด*

จับคู่ชื่อและคุณค่าของถั่วดังต่อไปนี้

เมล็ดฟักทอง (Pumpkin seeds)

อัลมอนต์ (Almonds)

แมคคาเดเมีย (Macadamias)

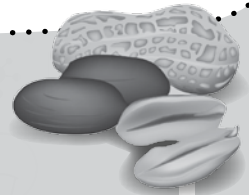
เกาลัด (Chestnuts)

ถั่วพิชตาชิโอ (Pistachios)

ถั่วลิสง (Peanuts)

ถั่วปากอ้า (Broad Beans)

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ (Cashewnuts)

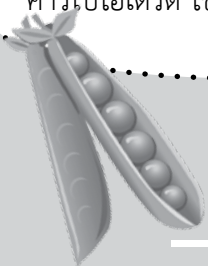


1. คุณค่าเต็มฝักด้วยแมกนีเซียม มีโปรตีนสูงมากพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง นอกจากนี้ ยังมีวิตามิน E สูง ช่วยชะลอความแก่ บำรุงผิวพรรณ อีกทั้งไฟเบอร์ที่ช่วยป้องกันอาการท้องผูก ที่สำคัญช่วยลดความอ้วนได้อีกด้วย

2. มีรสชาติกรอบ มันส์ มีวิตามิน B1 ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น และยังช่วยการทำงานของระบบประสาทและหัวใจ

3. มีธาตุเหล็ก วิตามิน B1 และฟอสฟอรัสสูงหน้าที่ของฟอสฟอรัสต่อร่างกาย คือ เป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันให้ เป็นไปอย่างปกติและควบคุมการทำงานของไตช่วยให้วิตามิน B ต่าง ๆ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพเป็นปัจจัยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน

4. สูดยอดถั่วสารพัดคุณค่า เป็นถั่วนักบำรุงประสาท บำรุงปอดและกล้ามเนื้อ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพและช่วยคงความหนุ่มและสาวไว้ได้ยาวนานด้วยวิตามิน E ที่สูงเป็นพิเศษ นอกจากนี้ ยังมีวิตามิน B2 และแคลเซียม ที่ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน สิ่งที่โดดเด่นที่สุด คือมีไฟเบอร์สูงสุดในบรรดาถั่วทั้งหลาย ซึ่งป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูก



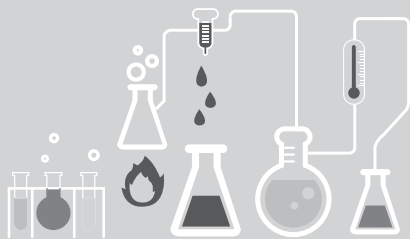
5. รสชาติหอมหวานเม็ดโต รวมทั้งมีวิตามิน E แมกนีเซียม และเป็นแหล่งของธาตุเหล็ก ที่มีความจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีความจำเป็นต่อคนทุกวัย โดยเฉพาะที่มีการเจริญเติบโตสูง เช่นทารก เด็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ ดังนั้น จึงแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานเพื่อเพิ่มโฟเลตช่วยป้องกันทารกพิการและเพื่อบำรุงโลหิต



7. มีคุณสมบัติพิเศษที่รสชาติดหวานมัน ละมุนลิ้น ที่สำคัญคือ มีธาตุเหล็ก มีแมกนีเซียม ซึ่งช่วย บรรเทาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน และถ้ามีแมกนีเซียมในร่างกายสูงก็จะทำให้คลอเลสเตอรอลต่ำ ซึ่งจะช่วยลดและป้องกันการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดเข้าสู่หัวใจ ปอด และสมองอีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีวิตามิน B ในปริมาณที่ค่อนข้างสูง

6. ไขมันต่ำ มีโปรตีนสูงมาก และมีวิตามิน B1 B6 วิตามิน E แมกนีเซียม สังกะสี โบรอน รวมถึงกรดโฟลิก และกลุ่มโพลีเอซินช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ โรคเส้นโลหิตแข็งตัว ส่งเสริมการทำงานของกระแสประสาทของสมองให้มีความฉับไวมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ จะช่วยชะลอความแก่ชรา ทำให้ ระบบขับถ่ายสะดวก ช่วยให้อวัยวะภายในแข็งแรง

8. เมล็ดเล็ก แต่อัดแน่นด้วยธาตุเหล็ก ที่มีความจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเกิดภาวะซีดได้ ธาตุเหล็กมีความจำเป็นกับ คนทุกวัย โดยเฉพาะที่มีการเจริญเติบโตสูง เช่นทารก เด็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น และที่สำคัญคือ มีไขมันต่ำสุด ๆ



เฉลย

(Pistachios)

1. ถั่วลิสง (Peanuts)
3. พิสตาชิโอ (Pistachios)
5. เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ (Cashewnuts)

2. ถั่วปากอ้า (Broad Beans)
4. อัลมอนด์ (Almonds)
6. เกาลัด (Chestnuts)