

แนะ!..กินเมล็ดทานตะวันช่วยชะลอความแก่

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

แนะ!..กินเมล็ดทานตะวันช่วยชะลอความแก่

ทานตะวันเป็นดอกไม้ที่มีชื่อเสียงมากของจังหวัด ลพบุรี ชอบแสงแดดจัด สามารถขึ้นได้ดีในสภาพดินทั่ว ๆ ไป เพราะมีรากที่ลึกและหว่าอาหารได้ทั่ว ทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี เป็นพืชตระกูลเดียวกับเบญจมาศ คำฝอย ดาวเรือง เป็นพืชล้มลุกที่ปลูกกันมากในเขตอบอุ่น ในดอกใหญ่จะมีดอกเล็กอยู่จำนวนมาก กลีบดอกจะมีสีเหลืองอมส้ม ดอกจะหันไปตามทิศของดวงอาทิตย์ คือหันไปทางทิศตะวันออกในตอนเช้า และทิศตะวันตกในตอนเย็น

ทานตะวันแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่นำเมล็ดมาประกอบอาหาร และประเภทที่ปลูกเป็นไม้ประดับ ถ้าเป็นประเภทที่นำเมล็ดมาประกอบอาหารก็จะมี 1 ดอกต่อ 1 ต้น ดอกมีขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณครึ่งฟุต เมล็ดใหญ่ อีกอย่างหนึ่งจะเป็นต้นเล็ก ดอกเล็ก ใน 1 ดอกจะมีดอกเล็กอยู่จำนวนมาก ยิ่งถาดอกเล็กเมล็ดก็มีขนาดเล็ก

เมล็ดทานตะวันเม็ดเล็กๆ นี้ก็มีสารอาหารมากมายไม่ใช่เล่นเลยนะ มีทั้งโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินอี วิตามินดี วิตามินเค และยังมีวิตามินอีสูงกว่าน้ำมันเมล็ดข้าวโพดและเมล็ดถั่วเหลืองกว่า 3 เท่าเลยทีเดียว ผู้ที่กินมังสวิรัตก็จะกินเมล็ดทานตะวันเป็นส่วนหนึ่งของอาหารหลักเพื่อช่วยเพิ่มโปรตีน

นอกจากนั้นในเมล็ดทานตะวันยังมีกรดไขมันประเภทไม่อิ่มตัว (Linoleic Acid) ซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาได้ จึงต้องกินเข้าไปเท่านั้น

สารอาหารต่างๆ ในเมล็ดทานตะวันนี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง หากกินเป็นประจำจะช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจกในตา ช่วยลดคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด รวมทั้งยังช่วยชะลอความแก่และบำรุงผิวพรรณได้ด้วย

เมล็ดทานตะวันนิยมรับประทานเป็นของกินเล่นมากกว่า บางคนก็ทานทั้งเปลือกเพราะได้รสชาติที่มัน แต่อย่าทานเพลินจนลืมทานอาหารมื้อหลักนะคะ



ที่มา : ผู้จัดการรายวัน