

กิน? ถ้างอก? สด ช่วยชะลอความแก่

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

[กิน'ถ้างอก' สด ช่วยชะลอความแก่](#)

ทำให้ร่างกายสดชื่น เพิ่มความอบอุ่น ป้องกันหวัด



ถ้างอกเป็นผักที่รู้จักกันมานานตั้งแต่สมัยก่อนจนถึงปัจจุบันก็ยังได้รับความนิยมอยู่ เป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้ผู้ผลิตเป็นอย่างดี เป็นที่ต้องการของตลาด เพราะเป็นผักที่ไชระยะเวลาในการเพาะและบริโภคได้เร็วเพียงแค 3-4 วันเท่านั้น แต่อายุการใช้งานสั้นเพาะได้ทุกฤดู การเพาะถ้างอกจะไชถั่วเขียวและถั่วเหลือง

การนำถ้างอกมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่จะเห็นได้บ่อยตามร้านก๋วยเตี๋ยว หรือนำมาประกอบอาหารได้ทุกอยางไม่ว่าจะเป็นผัดกับหมู ไก่หรือเตาหู แกงจืด ทานสดๆ กับขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวเรือ ผัดไท เป็นต้น

ซึ่งถ้างอกเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะมีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ตามที่คนจีนในสมัยก่อนเชื่อว่าเมื่อรับประทานถ้างอกแล้วจะช่วยให้เพิ่มความอบอุ่นและป้องกันหวัดในฤดูหนาว เนื่องจากเป็นผักที่ไชพลังงานต่ำมีเสนโยอาหารสูง จะทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดี และยังช่วยดูดซับของเสียออกจากร่างกายได้

ถ้าหากต้องการให้ได้สารอาหารครบถ้วนแล้ว ก็ควรที่จะรับประทานถ้างอกสดๆ เพราะมีคุณสมบัติที่ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น แถมยังไม่ทำให้อ้วนด้วย

ปัจจุบันถั่วงอกส่วนใหญ่จะใช้สารเคมีเข้ามาเร่งเพื่อให้ได้คุณภาพดี ซึ่งจะแตกต่างจากสมัยก่อนมากที่ใช้วิธีการเพาะแบบธรรมชาติโดยไม่ใช้สารเคมีต่างๆ เดี่ยวนี้สารเคมีที่เรารู้จักคือสารฟอกขาว สารอวนหรือสารเร่งความสด สารเหล่านี้อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ หากรับประทานเข้าไปอาจจะมีผลต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ ระบบประสาทและอาจจะทำให้เสียชีวิต ส่วนถั่วงอกที่มีฟอกสีเจือปนเยอะหากรับประทานเข้าไปแล้ว อาจจะทำให้เกิดการอักเสบ ผื่นแดงได้

วิธีการล้างถั่วงอกจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดสารพิษลงได้บ้างด้วยการบีบน้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชูลงในน้ำ และนำถั่วงอกลงไปแช่ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ก็จะได้ถั่วงอกที่ขาวสะอาดน่ารับประทาน

คนที่ไม่ชอบกินถั่วงอกเมื่อได้ทราบถึงประโยชน์ของถั่วงอกแล้ว ก็น่าจะมาลองรับประทานก็ดูจะช่วยให้คุณไม่วนและอึดท้องด้วย

ข้อมูลจาก : Team Content www.thaihealth.or.th