

## ประโยชน์ของ เมล็ดดอกทานตะวัน

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2551

จัดเป็นอาหารสุขภาพชั้นดี มีวิตามินอี และกรดไขมันไลโนเลอิก (linoleic acid) ซึ่งมีประโยชน์มากในการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็ง มีวิตามินอีช่วยป้องกันหัวใจวาย วิตามินอียังเป็นแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยป้องกันมะเร็ง และโรคต่อกระดูก กรดไลโนเลอิกช่วยลดระดับทั้งคอเลสเตอรอลรวม และคอเลสเตอรอลร้าย (LDL) อันเป็นสาเหตุของหลอดเลือดหัวใจตีบ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการแข็งตัวของเกล็ดเลือดอีกด้วย

### เมล็ดดอกทานตะวัน รับประทานวันละ 40 - 60 กรัม

จะช่วยให้มีสารแอนติออกซิแดนท์ในปริมาณที่มากพอ เมล็ดดอกทานตะวันในปริมาณ 28 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงาน 163 แคลอรี กรดไลโนเลอิก 8 กรัม กรดไขมันชนิดอิ่มตัว 1 กรัม เส้นใย 6 กรัม วิตามินบี1 0.4 มิลลิกรัม และวิตามินอี 11 มิลลิกรัม

เมล็ดดอกทานตะวันไม่เพียงรับประทานเป็นของขบเคี้ยวเท่านั้น ยังปรุงเป็นอาหารจานอร่อยได้ อาจจะใส่ในสลัด ยำ ข้าวอบ ไซคลูกเนื้อสัตว์แทนเกล็ดขนมปัง หรือทำขนมหวานก็ได้ เมล็ดดอกทานตะวันจึงมีมากมาย ทำให้กินเมล็ดดอกทานตะวันกันได้ไม่รู้เบื่อ

เมล็ดดอกทานตะวันมีขายหลายรูปแบบ ทั้งที่อบพอสุกใส่เกลือป่นเล็กน้อย มีรสมัน รสเค็มอ่อนๆ รับประทานเป็นของขบเคี้ยว และแบบเคลือบน้ำตาล รับประทานเป็นขนมหวาน อาหารที่ใส่เมล็ดดอกทานตะวันเป็นเครื่องปรุงนั้นต้องใช้เมล็ดดอกทานตะวัน แบบอบใส่เกลือ วิธีทำให้ได้กลิ่นรสของเมล็ดดอกทานตะวันนั้นต้องบดพอแตกก่อน ที่สำคัญต้องใช้เวลาสั้นในการปรุง มิฉะนั้นสารที่มีประโยชน์จะเหลือน้อยลง

### วิธีเลือกซื้อเมล็ดดอกทานตะวันต้องเลือกที่ใหม่ๆ และไม่เหม็นหืน

สังเกตจากเปลือกหุ้มเมล็ดต้องมีสีเทา ไม่เป็นสีเหลืองหรือสีน้ำตาล ถ้ากินไม่หมดในครั้งเดียวต้องเก็บใส่ภาชนะมีฝาปิดสนิทอากาศเข้าไม่ได้ เมล็ดดอกทานตะวันจึงจะไม่เหม็นหืน หรือไม่ก็ซื้อมาในปริมาณน้อยใช้ในครั้งเดียวหมด

สำเนาข้อมูลมาจาก กระปุก.คอม