

## รัญพิชเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 17 ม.ค. 2552

รัญพิชเพื่อสุขภาพ



ธัญพืชเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังมาแรง ผู้บริโภคนิยมผสมในผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เช่น นม หรือเครื่องดื่มธัญญาหารสำเร็จรูป ดื่มเพื่อบำรุงร่างกาย

ปัจจุบันมีธัญพืช 4 ประเภทที่กำลังฮิตในบ้านเรา อะไรบ้างและมีประโยชน์อย่างไร นิตยสาร "เซป" ฉบับม.ค.นำเสนอ ดังนี้

#### ข้าวสาลี

อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 100 ชนิด มีแร่ธาตุหลักๆ ที่ร่างกายต้องการครบถ้วน มี วิตามินกลุ่มบีคอมเพล็กซ์ เป็นแหล่งโปรวิตามินเอสูงที่สุดในบรรดาอาหารต่างๆ ทั้งยังมีวิตามินซี อี และเคในปริมาณมาก

วิตามินและแร่ธาตุสำคัญๆ จะอยู่บริเวณเปลือกข้าวและจมูกข้าว เครื่องดื่มบางชนิดจึงมักผสมจมูกข้าวสาลีเพื่อเพิ่มคุณค่าประโยชน์

นอกจากนี้ต้นกล้าข้าวสาลี ยังมีคลอโรฟิลล์และออกซิเจนสูง นิยมนำมาคั้นดื่มสดๆ เพื่อล้างพิษในร่างกาย

#### ลูกเดือย

เป็นธัญพืชให้พลังงานสูง และมีโปรตีนคุณภาพสูง ในตำรายาจีนมักใช้ลูกเดือยบดผสมชาวมกินบำรุงกำลัง

ที่สำคัญ ลูกเดือยยังมีสารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินบี 1 วิตามินเอ โฟแทส

เซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม โยอาหาร และกรดอะมิโน ช่วยให้หลังวัยขึ้น

#### ข้าวโอ๊ต

อุดมด้วยใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ซึ่งทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำเล็กๆ คอยดูดซับอาหารจำพวกน้ำตาล แป้งและไขมันในลำไส้เล็ก และนำพาไปยังระบบขับถ่าย จึงช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดและลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยเร่งให้อุจจาระเคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่ได้เร็วขึ้น มีสรรพคุณในการป้องกันและแก้อาการท้องผูก ทั้งนี้ ใยอาหารทั้งสองชนิดพบในเปลือกหุ้มเมล็ดข้าวโอ๊ต จึงควรกินข้าวโอ๊ตที่ไม่ขัดสี

องค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกา แนะนำให้กินข้าวโอ๊ตเป็นประจำเพื่อลดคอเลสเตอรอลและความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

#### งาดำ

มีแคลเซียมสูงกว่านมวัวถึง 6 เท่า อุดมด้วยวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 และ บี 9 และวิตามินอีสูง ช่วยบำรุงประสาท

การกินงาดำเป็นประจำช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง และกระดูกแข็งแรง

ในงาดำมีไขมัน ซึ่งจัดเป็นไขมันคุณภาพดี มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทั้งยังมีโอเมกา-3 และโอเมกา-6 ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด และป้องกันโรคหัวใจ

ในเมล็ดงาดำยังมีกรดอะมิโนบางชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณสูง ผู้ที่กินอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ ควรกินงาดำร่วมกับถั่วเพื่อให้ได้กรดอะมิโนที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

วันนี้เรามากินธัญพืชเพื่อสุขภาพกันเถอะ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด