

ประโยชน์ของถั่วลันเตา

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.พ. 2568

ถั่วลันเตา อีกหนึ่งอาหารจากธรรมชาติที่คุ้นหน้าคุ้นตากันมานาน ซึ่งนอกจากจะรสชาติหวานกรอบอร่อยแล้ว ก็ยังมีคุณค่าทางอาหารอีกมากมายที่รอให้คุณสัมผัสกับประโยชน์ดี ๆ เพื่อสุขภาพ มาทำความรู้จักกับผักชนิดนี้ให้มากขึ้น แล้วคุณจะตกหลุมรักเจ้าผักชนิดนี้จนรีบหารับประทานกันอย่างด่วนจี๋เลย

ถั่วลันเตา ภาษาอังกฤษเรียกว่า Peas, Garden Peas หรือ Green Peas มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Pisum sativum L. เป็นพืชในตระกูลถั่ว (Legumes) สันนิษฐานว่ามีต้นกำเนิดมาจากแถบประเทศซีเรียและตุรกีในปัจจุบัน โดยมีการพบว่าเริ่มปลูกพืชชนิดนี้มาตั้งแต่ 8,000-9,500 ปีก่อน ชื่อของถั่วลันเตานั้นพ้องเสียงมาจากภาษาจีนแต้จิ๋วที่เรียกถั่วชนิดนี้ว่า ห่อลันเตา ซึ่งมีความหมายว่า ถั่วจากฮอลแลนด์

ทั้งนี้ลักษณะโดยทั่วไปของถั่วลันเตาคือ เป็นไม้เลื้อย ลำต้นเล็กเป็นเหลี่ยม ใบมีลักษณะเป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 1-4 คู่ ใบย่อยมีลักษณะเป็นรูปร่างวงกลม หรือเป็นรูปรี โคนใบกลม ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อนถึงสีเขียวเข้ม ดอกเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ ผสมตัวเอง ลักษณะเป็นแบบช่อจะ กลีบกลางสีขาวหรือขาวปนน้ำเงิน กลีบคู่ด้านข้างสีขาว หรือมีแต้มสีม่วงแดง กลีบคู่กลางมีสีเขียวกัน โดยสวนที่นิยมนำมาใช้คือฝัก ซึ่งมีลักษณะเป็นฝักถั่ว ภายในฝักมีเมล็ดตั้งแต่ 3-10 เมล็ด สามารถนำมารับประทานได้ทั้งฝักเมื่อยังเป็นฝักอ่อน หรือจะนำเมล็ดแคะออกจากฝักมารับประทานก็ได้ ถั่วลันเตาได้รับความนิยมสูงเนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยในเมล็ดถั่วลันเตา 100 กรัม มีคุณค่าทางอาหารดังนี้

- พลังงาน 84 กิโลแคลอรี
- น้ำ 77.87 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 15.63 กรัม
- โปรตีน 5.36 กรัม
- ไขมัน 0.22 กรัม
- ไฟเบอร์ 5.5 กรัม
- น้ำตาล 5.93 กรัม
- แคลเซียม 27 มิลลิกรัม
- ธาตุเหล็ก 1.54 มิลลิกรัม
- แมกนีเซียม 39 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 117 มิลลิกรัม
- โพแทสเซียม 271 มิลลิกรัม

- โซเดียม 3 มิลลิกรัม
- สังกะสี 1.19 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 14.2 มิลลิกรัม
- ไนอะซิน 2.021 มิลลิกรัม
- ไรบอฟิน 0.259 มิลลิกรัม
- ไรโบฟลาวิน 0.149 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 6 0.216 มิลลิกรัม
- โฟเลต 63 ไมโครกรัม
- วิตามินเอ 801 ยูนิต
- วิตามินอี 0.14 มิลลิกรัม
- วิตามินเค 25.9 ไมโครกรัม

ส่วนในเรื่องของรสชาติ ถั่วลิ้นเตามีรสชาติออกหวานและกรอบ หากเป็นฝักอ่อนก็จะนิยมนำมาปรุงเป็นผัดผัก ส่วนเมล็ดแก่ก็ทั้งนำมาปรุงเป็นอาหารและอบกรอบเป็นของว่างกินเล่น

ประโยชน์ของถั่วลิ้นเตา ดีแบบไหน ๆ เด่นบำรุงสุขภาพ

นอกจากจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงแล้ว ถั่วลิ้นเตาเองก็ยังมีประโยชน์กับสุขภาพอีกมากมาย จึงทำให้ถั่วชนิดนี้กลายเป็นอาหารที่มีดีอย่างครบถ้วนทั้งในด้านรสชาติที่หวานกรอบ และการบำรุงสุขภาพ ซึ่งประโยชน์ของถั่วลิ้นเตามีดังนี้ค่ะ

1. อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ไม่ว่าจะเป็นสารฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ กรดฟีนอลิก และโพลีฟีนอล ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลาย ลดการอักเสบ อันเป็นสาเหตุของโรคภัยต่าง ๆ อาทิ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ รวมทั้งช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอีกด้วย อีกทั้งยังมีวิตามินซี วิตามินอี และสังกะสีที่ดีต่อสุขภาพ

2. ช่วยลดน้ำหนัก

ขึ้นชื่อว่าถั่วแล้ว แน่นนอนละว่าถั่วลิ้นเตาก็เป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่มีปริมาณโปรตีนสูง แถมยังมีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก อีกทั้งไฟเบอร์ในถั่วลิ้นเตาก็ยังช่วยทำให้อิ่มนานขึ้น ลืมไปได้เลยเรื่องหิวบ่อย

3. ลดคอเลสเตอรอล

ไนอะซิน (Niacin) ที่อยู่ในถั่วลิ้นเตา มีส่วนสำคัญในการช่วยลดการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์ และไขมัน VLDL ซึ่งเป็นไขมันที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อทำหน้าที่ลำเลียงไตรกลีเซอไรด์จากตับไปยังอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) และไตรกลีเซอไรด์ลดลง แต่ทำให้คอเลสเตอรอลชนิดที่ดีเพิ่มขึ้น (HDL) จึงช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดอุดตันได้

4. แก้วทองผูก

สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องทองผูก ถั่วลิ้นเต่าช่วยคุณได้ค่ะ เพราะเจ้าถั่วชนิดนี้มีไฟเบอร์สูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย และทำให้ระบบลำไส้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

5. บำรุงหัวใจ

นอกจากช่วยลดคอเลสเตอรอล และป้องกันหลอดเลือดอุดตันแล้ว ลูทีน และไฟเบอร์ที่อยู่ในถั่วลิ้นเต่าก็ยังช่วยลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งได้อีกด้วย โดยจะเข้าไปป้องกันการกอดตัวของคราบพลาสมาในผนังหลอดเลือดแดง ไม่เพียงเท่านั้น ไชอะมีน โฟเลต ไรโบฟลาวิน ไนอะซิน และวิตามินบี 6 ยังช่วยลดระดับของโฮโมซิสเตอีน (Homocysteine) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจลง

6. ป้องกันมะเร็งในช่องท้อง

การศึกษาในประเทศเม็กซิโกพบว่า การรับประทานถั่วลิ้นเต่าเป็นประจำทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งในช่องท้องได้ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่า ภายในถั่วลิ้นเต่านั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีชื่อว่า คูเมสโตรล (Coumestrol) อยู่สูงถึง 10 มิลลิกรัมต่อถั่วลิ้นเต่า 1 ถ้วย ซึ่งเจ้าสารต้านอนุมูลอิสระชนิดนี้จะเข้าไปป้องกันการออกซิเดชันที่ทำให้เกิดการอักเสบ และยับยั้งการกอดตัวของเซลล์มะเร็ง

7. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ไฟเบอร์ที่อุดมอยู่ในถั่วลิ้นเต่า ทำให้เจ้าถั่วชนิดนี้กลายเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะไฟเบอร์เหล่านี้จะไปทำให้น้ำตาลถูกย่อยช้าลง อีกทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในถั่วลิ้นเต่าก็ยังไปป้องกันภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ ที่สำคัญคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลที่อยู่ในถั่วลิ้นเต่าก็ยังเป็นมิตรกับสุขภาพ

8. บำรุงสายตา

ถ้าจะพูดถึงวิตามินที่ช่วยบำรุงสายตาที่ต้องวิตามินเอ ซึ่งในถั่วลิ้นเต่าก็มีอยู่ไม่น้อย โดยในถั่วลิ้นเต่าเพียง 1/2 ถ้วย มีปริมาณวิตามินเอถึง 32% ของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน อีกทั้งยังมีลูทีน (Lutein) ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องดวงตาจากภาวะต้อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม ช่วยให้ดวงตาของเรายังใสปิ๊งไปอีกนาน

9. บำรุงกระดูก

ถั่วลิ้นเต่ามีวิตามินเคสูง เพียง 1 ถ้วยก็มีปริมาณวิตามินเคถึง 44% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งเจ้าแร่ธาตุชนิดนี้แหละค่ะ ที่จะเข้าไปช่วยเสริมสร้างกระดูก ช่วยให้กระดูกสะสมแคลเซียมได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี ที่มีสรรพคุณป้องกันโรคกระดูกพรุนอีกด้วย

10. อุดมด้วยธาตุเหล็ก

สำหรับคนที่ต้องการเสริมธาตุเหล็ก ถั่วลิ้นเต่าก็เป็นตัวเลือกที่ดีในการบำรุงสุขภาพ เพราะถั่วลิ้นเต่าครึ่งถ้วยมีธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม ซึ่งธาตุเหล็กนั้นเป็นสารอาหารสำคัญที่พบได้ในฮีโมโกลบิน โปรตีนสำคัญที่ทำหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การรับประทานธาตุเหล็กอย่างเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอและไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

ข้อควรระวังในการรับประทานถั่วลิ้นเต่า

แม้ว่าถั่วลิ้นเต่าจะมีประโยชน์กับร่างกาย แต่เจ้าถั่วชนิดนี้ก็ยังมีข้อที่ควรระวัง โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคไต หรือโรคเกาต์ เพราะในถั่วลิ้นเต่ามีสารพิวรีน (Purines) ซึ่งสารนี้เมื่อถูกแปรสภาพแล้วจะกลายเป็นกรดยูริก

และกรดยูริกก็จะไปทำให้อาการโรคไต และโรคเกาต์กำเริบขึ้นได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหรือรับประทานแต่น้อยจะดีที่สุด

นอกจากอร่อยแล้ว ถั่วลันเตายังมีประโยชน์ดี ๆ มากมายขนาดนี้ รู้อย่างนี้แล้วถ้าอยากมีสุขภาพดีก็ลองให้ถั่วลันเตาเป็นหนึ่งในตัวเลือกเมนูอาหารของคุณวันนี้จะรับประกันว่าไม่มีทางผิดหวังแน่นอน !

ขอบคุณข้อมูลจาก

[คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล](#)

[กรมส่งเสริมการเกษตร](#)

Encyclopedia of Life

whfoods.com

realfoodforlife.com

livestrong.com

[kapook.com](#)