

ล้างพิษด้วย '...ถั่วดำ'

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

หากใครต้องการโปรตีนจากพืชแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ "ถั่ว" ถือว่าเป็นพืชที่ให้โปรตีนได้มากที่สุด และถั่วเหลืองก็ถือเป็นถั่วที่ให้โปรตีนได้ใกล้เคียงเนื้อสัตว์มากที่สุด แต่วันนี้ "108 เคล็ดกิน" จะมาแนะนำถั่วอีกชนิดหนึ่งที่เราค้นหาค้นตากันดีและมีประโยชน์มากอย่าง "ถั่วดำ" มาฝากกัน

 แม้คำว่าถั่วดำมักถูกใช้ไปในความหมายไม่ค่อยจะดีอยู่บ่อยๆ แต่ประโยชน์ของถั่วดำนั้นกลับดีมากและน่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะ

มีโปรตีนสูง มีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มีไขมันต่ำ แถมยังอุดมไปด้วยกากใยหรือไฟเบอร์แล้ว ก็ยังมีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่บริโภคถั่วดำในปริมาณมากกว่า จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าผู้ที่บริโภคถั่วดำน้อยกว่า หรือไม่บริโภคเลย

อีกทั้งถั่วดำนั้นยังเป็นตัวล้างพิษในร่างกายได้ดีไม่แพ้ผลไม้อีกด้วย **โดยในถั่วดำนั้น จะมีสารฟลาโวนอยด์ หรือสารล้างพิษที่ทรงพลังที่สุด** รองลงมาเป็นถั่วสีแดง น้ำตาล เหลืองและขาวตามลำดับ เพราะในถั่วดำนั้นมีสารสำคัญอย่างแอนโทไซยานินส์ ซึ่งนับเป็นตัวล้างพิษชั้นดี โดยเมื่อเทียบกับการกินถั่วดำในปริมาณเท่ากันกับการกินสมูทล์ ถั่วดำจะมีปริมาณสารล้างพิษมากกว่าในสมูทถึง 10 เท่า เลยทีเดียว ถือเทียบได้กับองุ่นและแอปเปิ้ล แต่การทำให้ถั่วดำสุกนั้นก็สูญเสยตัวล้างพิษไปบ้าง แต่ก็ยังสามารถล้างพิษให้ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา .. ผู้จัดการออนไลน์