

## กินถั่วช่วยคุ้มกัน โรคมะเร็ง-หัวใจ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 2 ม.ค. 2557

วารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์ ของสหรัฐฯ รายงานว่า ได้มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่กินถั่วบ่อยๆ เช่น ถั่วลิสง จะไม่ค่อยเป็นมะเร็งหรือโรคหัวใจตาย ยิ่งกินมากก็ยิ่งได้คุณมาก

ผลการศึกษาใหม่นี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องที่แล้วๆมาที่บอกว่า การกินถั่วประจำจะช่วยลดปัญหาโรคภัยต่างๆ อย่างเช่น โรคหัวใจ มะเร็งลำไส้และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลงได้

นักวิจัยคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ถั่วเคยถูกกล่าวหาว่ามีไขมันสูง แต่บัดนี้เมื่อเวลาผ่านไป 20 ปีแล้ว กลับพบว่ามันกลายเป็นอาหารอนามัยไปเหมือนอย่างกาแฟกับไข่ ก็เคยเจอแบบเดียวมาก่อนเช่นกัน “ไขถูกกล่าวหาว่าเป็นต้นเหตุของหัวใจวาย ถั่วก็ถูกกล่าวหาว่ามีไขมันมาก แต่มันก็เป็นไขมันที่เป็นคุณ”

เขาระบุว่า ถั่วนานาชาติ รวมทั้งถั่วลิสง ล้วนเป็นไม้จำพวกมีฝักด้วยกัน ไม่ค่อยจะแตกต่างกันมากนัก คุณประโยชน์ ของมันดูเหมือนจะกระจาย คลุมทั่วเหมือนกันไปหมด.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)