ประโยชน์ต้นอ่อนทานตะวัน

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2557



เมล็ดทานตะวันงอก มากมายด้วยคุณค่าทางอาหารเมล็ดธัญพืชงอก ถือเป็นอาหารที่มีการนำมาบริโภคกันมานาน ที่รู้จักกันเป็นอย่างดี คือถั่วงอก ซึ่งเป็นผลผลิตมาจากถั่วเขียว โดยถั่วงอกมีการนำมาทำเป็นเมนูอาหารได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นผัด ต้ม หรือทานสดๆและที่โด่งดังกันสุดๆ คือ ข้าวกล้องงอกที่อุดมไปด้วยสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสาร GABA (gamma aminobotyric acid) ที่มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว และที่สำคัญช่วยบำรุงเซลล์ประสาท ทำให้สองเกิดการผ่อนคลาย ป้องกันการทำลายสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคสูญเสียความทรงจำ หรืออัลไซเมอร์นั่นเอง รวมไปถึงสารอาหารอื่นๆ เช่น ใยอาหาร กรดไฟติก (Phytic acid) วิตามินซี วิตามินอี

ล่าสุดมีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับเมล็ดธัญพืชอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเรารู้จักกันเป็นอย่างดี นั่นคือ “ทานตะวัน” แต่ที่ผ่านมานั้นเรารู้จักประโยชน์ของเมล็ดทานตะวันของพืชที่มีดอกใหญ่ มีการสกัดน้ำมันจากเมล็ดโดยน้ำมันดอกทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงสามารถนำไปใช้ในการฟอกหนัง และประกอบอาหาร

แต่ข้อมูลจากการศึกษาและวิจัยพบว่า ต้นอ่อนของเมล็ดทานตะวัน มีโปรตีนสูงกว่าถั่วเหลือง มีวิตามินเอ และวิตามินอีสูง บำรุงสายตา ผิวพรรณและชะลอความชรา มีวิตามิน บี 1 บี 6 โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 โอเมก้า 9 ซึ่งช่วยบำรุงเซลล์สมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) และธาตุเหล็กสูง

นอกจากนี้ต้นอ่อนทานตะวัน ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกหลายตัวตัวด้วยกัน เช่น วิตามินเอ วิตามินอี โปรตีน ฯลฯ ต้นออนทานตะวันจึงเหมาะในการนำมาปรุงเป็นอาหารสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง

โดยเมนูอาหารก็สามารถทำได้เหมือนถั่วงอก ไม่ว่าจะเป็น ผัด ต้ม ใส่ก๋วยเตี๋ยว