

## ประโยชน์ต่ออาหารตะวัน

☛ นำเสนอเมื่อ 21 ธ.ค. 2557



เมล็ดทานตะวันงอก มากมายด้วยคุณค่าทางอาหารเมล็ดธัญพืชงอก ถือเป็นอาหารที่มีการนำมาบริโภคกันมานาน ที่รู้จักกันเป็นอย่างดี คือถั่วงอก ซึ่งเป็นผลผลิตมาจากถั่วเขียว โดยถั่วงอกมีการนำมาทำเป็นเมนูอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นผัด ต้ม หรือทานสดๆและที่โด่งดังกันสุดๆ คือ ขาวกลองงอกที่อุดมไปด้วยสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสาร GABA (gamma aminobutyric acid) ที่มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว และที่สำคัญช่วยบำรุงเซลล์ประสาท ทำให้สมองเกิดการผ่อนคลาย ป้องกันการทำลายสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคสูญเสียความทรงจำ หรืออัลไซเมอร์นั่นเอง รวมไปถึงสารอาหารอื่นๆ เช่น โยอาหาร กรดไฟติก (Phytic acid) วิตามินซี วิตามินอี

ล่าสุดมีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับเมล็ดธัญพืชอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเรารู้จักกันเป็นอย่างดี นั่นคือ “ทานตะวัน” แต่ที่ผ่านมานั้นเรารู้จักประโยชน์ของเมล็ดทานตะวันของพืชที่มีดอกใหญ่ มีการสกัดน้ำมันจากเมล็ดโดยน้ำมันดอกทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงสามารถนำไปใช้ในการทอด และประกอบอาหาร

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

นอกจากนี้ต้นอ่อนทานตะวัน ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกหลายตัวด้วยกัน เช่น วิตามินเอ วิตามินอี โปรตีน ฯลฯ ต้นอ่อนทานตะวันจึงเหมาะในการนำมาปรุงเป็นอาหารสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง

โดยเมนูอาหารก็สามารถทำได้เหมือนถั่วงอก ไม่ว่าจะเป็น ผัด ต้ม ใส่ก๋วยเตี๋ยว