

ทำไม?...ถั่วงอก...จึงเป็นพลังแห่งชีวิต...

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552



ถั่วงอก พลังแห่งชีวิต.....



ถั่วอก เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีน กลีโกลิน และวิตามิน และเป็นพืชผักที่เรารู้จักบริโภคกันมานานแล้ว คนที่รู้จักถั่วอกเป็นชาติแรกก็คือ คนจีนนั่นเอง โดยเล้ากัว มีหลักฐานทางโบราณคดีสามารถยืนยันได้ว่าคนจีนรู้จักเพาะถั่วอกหัวโตกินเป็นอาหารมาไม่น้อยกว่า 4,000 ปีแล้ว

ถั่วอกที่คนจีนรู้จักรับประทานแรกๆนั้น เป็นถั่วอกที่เพาะจากเมล็ดถั่วเหลือง ที่เราเรียกกันว่า **"ถั่วอกหัวโต"** ในปัจจุบันสวนถั่วอกแบบธรรมดาที่เรียกว่า **"ถั่วอก"** นั้น เป็นถั่วอกที่เพาะจากเมล็ดถั่วเขียว ซึ่งมีสองชนิดคือ ถั่วเขียวเปลือกเขียว กับถั่วเขียวเปลือกดำ แต่ไม่ว่าเปลือกเขียวหรือเปลือกดำก็เรียกรวมกันว่า ถั่วเขียว หรือ mung bean ในภาษาอังกฤษ

คนจีนโบราณเชื่อกันว่าต้นอ่อนของเมล็ดถั่วเหลืองหรือถั่วอกหัวโตนั้น มีวิตามินซีสูง ชาวจีนจึงนิยมใช้เป็นแหล่งวิตามินซี และนิยมรับประทานเพิ่มความอบอุ่นและป้องกันหวัดในฤดูหนาว

โครงสร้างทางกายภาพของเมล็ดพืชเกือบทุกชนิดจะคล้ายกันคือ เมล็ดจะมีเนื้อเยื่อภายในเปลือกหุ้มเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำหน้าที่เป็นแหล่งสะสมอาหารเพื่อเลี้ยงต้นอ่อน เมื่อเปลือกหุ้มเมล็ดเริ่มปริแตกและต้นอ่อนเริ่มแทงรากได้ เนื้อเยื่อที่เป็นแหล่งสะสมอาหารนั้นก็จะมีขนาดเล็กลง เพราะอาหารถูกส่งไปเลี้ยงรากและลำต้นให้เติบโตใหญ่แข็งแรงแล้ว ในที่สุดเนื้อเยื่อที่วานก็กลายเป็นเปลือกของต้นอ่อนที่เริ่มเติบโตขึ้นมา โดยมีรากเชื่อมต่อกับสะดือลำต้นยึดยาวออกไป

น้ำ และความชื้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการงอกของต้นอ่อนทุกชนิด รวมทั้งถั่วอกด้วย เมื่อเมล็ดถั่วได้น้ำมากพอก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี กระตุ้นให้เกิดกระบวนการงอกของเมล็ด โดยต้นอ่อนจะไขออกซิเจนที่ผานเข้ามาข้างหน้าไปทำการย่อยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันในเนื้อเยื่อของเมล็ดมาซึ่ง โดยจะส่งรากงอกผ่านทางสะดือเมล็ดออกมา รากเล็ก ๆ แต่แข็งแรงนี้จะงอขึ้นเป็นลำต้นภายในเวลาไม่กี่วัน จนเติบโตพอที่จะเป็นแหล่งอาหารของมนุษย์ได้

กระบวนการงอกของเมล็ดแข็งอันมหัศจรรย์นี้เอง ทำให้ถั่วอกได้ชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพที่โดดเด่นอย่างมาก **เพราะการงอกของเมล็ดก็คือการเกิดใหม่ของชีวิตนั่นเอง** เป็นกระบวนการที่มาจาก การเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในตัวเมล็ดพืชเพื่อสร้างสารอาหารหล่อเลี้ยงต้นอ่อนที่กำลังงอกขึ้นใหม่ให้แข็งแรงเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยมีเป้าหมายหลักคือการมีชีวิตรอดและขยายเผ่าพันธุ์ต่อไป

สภาพการงอกของถั่วที่นำมาเป็นอาหารในลักษณะต้นอ่อนนั้น มักจะบังคับให้งอกในความมืดเพื่อให้ต้นอ่อนใช้อาหารจากเนื้อเยื่อเป็นหลัก ในระยะเพียง 3-5 วัน ที่รากถั่วเริ่มงอกยาวเหมือนจิ้งหรีดยัดดิน แล้วก็ดันหัวโผล่ขึ้นมา กลายเป็นถั่วอกในลักษณะที่คุ้นตา เมื่อผ่านช่วงเวลาที่เหมาะสมไปไม่กี่วันก็จะเริ่มงอก และลำต้นก็จะเริ่มแปรสภาพเข้าสู่การเป็นลำต้นที่แข็งแรงหมดสภาพความเป็นถั่วอก ก็จะไม่นิยมรับประทานกัน

เว้นแต่เมล็ดงอกบางจำพวกที่นิยมรับประทานเมื่อแต่ใบอ่อนเล็กๆ แล้ว เช่น **"โต้วเหมียว"** คือต้นอ่อนที่เพาะจากเมล็ดถั่วลิ้นเต่าที่ใหญ่รสชาติหวานกรอบคล้ายกับถั่วลิ้นเต่า ซึ่งใช้เวลาเพาะประมาณ 10 วันก็จะได้ต้นอ่อนที่กำลังเหมาะในการเก็บมารับประทาน โดยผู้เพาะเลี้ยงจะตัดเฉพาะส่วนลำต้นที่มีใบเลี้ยงสีเขียวออกมารับประทาน ส่วนรากและเหง้าสามารถปล่อยให้แตกต้นอ่อนต่อไปได้อยู่ โต้วเหมียว มีวิตามินบีและวิตามินซีสูงพอสมควร นอกจากนี้ยังมีถั่วอก **"โถ้วเราะ"** ซึ่งเพาะจากเมล็ดหัวไชเท้า มีรสหวานกรอบขๆ ให้ความมันเอ วิตามินเอ และโพแทสเซียมสูง นิยมบริโภคมากในหมู่ชาวจีน โดยรับประทานเป็นสลัดและใส่ในสุกี้ก็ รวมทั้งนำมาประดับจานอาหาร

ผักอีกชนิดที่เพาะจากเมล็ดถั่วลิ้นเต่า คือ "อัลฟาฟ่า" ซึ่งจะงอกออกมาเป็นถั่วอกเส้นเล็กๆ ยาวเป็นฝอย มีใบสีเขียวเล็กๆ แต่ไม่นิยมเรียกว่าถั่วอก ถั่วลิ้นเต่าอันฟาลฟาให้โปรตีนและวิตามินสูงเช่นกัน

เมล็ดถั่วอีกชนิดหนึ่ง ที่คนบางกลุ่มนิยมเพาะเป็นอาหารก็คือ **ถั่วอกจากเมล็ดงา** ซึ่งเพาะได้ไม่ยากเช่นกัน แต่ขนาดลำต้นจะเล็ก มีรสกรอบขมเล็กน้อย มีโปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุ นิยมรับประทานเป็นผักสด นอกจากนี้ก็มี **ถั่วลิสงอก ถั่วดำ-ถั่วแดงงอก รวมทั้ง เมล็ดทานตะวัน** ก็มีผู้นิยมนำมาเพาะเป็นถั่วอกที่โหดไซมันต์ในปริมาณสูง



เมื่อถั่วเมล็ดแห้งเปลี่ยนสภาพมาเป็นถั่วเมล็ดงอก โมเลกุลของสารอาหารก็จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นสารอาหารที่ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย โดยโปรตีนจะถูกย่อยเป็นกรดอะมิโน แป้งก็กลายเป็นคาร์โบไฮเดรตหรือกลูโคส ไขมันก็จะกลายเป็นกรดไขมัน ดังนั้นถั่วอกจึงเป็นอาหารที่ย่อยง่าย การรับประทานถั่วอกจึงช่วยไม่ให้เป็นภาระย่อยอาหารทำงานหนักเหมือนการย่อยเมล็ดด้วยเหตุนี้นักโภชนาการจึงยกให้ถั่วอกเป็นอาหารสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง

เป็นเรื่องแปลกที่กระบวนการงอกทำให้เกิดวิตามินซีขึ้น เพราะถั่วเมล็ดแห้งตามธรรมชาติจะไม่มีวิตามินซี ไม่ว่าจะเป็นถั่วหัว หรือเมล็ดถั่วลิ้นเต่าก็ไม่มีวิตามินซี แต่เมื่อถั่วเหลืองกลายเป็นถั่วอกกลับมีวิตามินซีประมาณ 5 มิลลิกรัมในถั่วอกหัวโต 100 กรัม และจะไม่มากถึงขนาดที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ก็ถือว่าเป็นแหล่งวิตามินซีที่หาง่ายและราคาถูกมาก

ว่าไปแล้วกระบวนการงอกของเมล็ดถั่ว จะช่วยเพิ่มวิตามินให้มากขึ้น โดยถั่วเมล็ดงอกจะมีวิตามินซีเพิ่มขึ้นทุกชนิด นอกจากนั้นยังทำให้เกิดวิตามิน บี 12 ซึ่งจำเป็นสำหรับการเติบโตและซ่อมแซมเซลล์ และยังมีส่วนช่วยที่ร่างกายย่อยได้ง่าย รวมทั้งสารเลซิทินที่ช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของสมอง ส่วนโปรตีนนั้นยังมีผลวิจัยสนับสนุนมากกว่าได้เพิ่มขึ้นหรือไม่ แต่การงอกในเมล็ดข้าวโพดนั้น มีผลวิจัยยืนยันว่ามีการโปรตีนเพิ่มขึ้นจริง

คุณสมบัติอีกอย่างที่สำคัญคือ เป็นผักที่ให้พลังงานต่ำ ปราศจากไขมันแต่มีเส้นใยอาหารสูง เส้นใยอาหารจำนวนมากนี้จะช่วยให้การขับถ่ายดี และยังดูดซับเอาของเสียจากอนุมูลอิสระออกจากร่างกายได้มากด้วย

บางคนยังเชื่อว่า ถั่วอกสดๆ มีคุณสมบัติช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย เพราะเป็นสารอาหารที่ได้จากการงอกใหม่ของชีวิตจึงให้พลังชีวิตสูงช่วยให้ร่างกายสดชื่น และในถั่วอกยังมี **สารต้านอนุมูลอิสระอย่างหนึ่งเรียกว่า ออกซินิน (auxinon)** ทำให้คนที่กินถั่วอกเป็นประจำสามารถลดความเหี่ยวย่นได้ยาวนาน ไม่แก่เกินวัย แถมยังเป็นอาหารที่ปลอดภัยอีกด้วย

การรับประทานถั่วอกให้ได้วิตามินกลีโกลินครบถ้วนที่สุด คือ รับประทานแบบสดๆ

ถั่วเมล็ดแห้งเมื่อกลายเป็นถั่วอกแล้ว จะให้น้ำหนักสูงขึ้น 7-8 เท่า นั้นหมายความว่า **ถั่วเขียวเมล็ดแห้ง 1 กิโลกรัม สามารถทำถั่วอกได้ถึง 7 กิโลกรัมเป็นอย่างน้อย** ถั่วอกจึงเป็นผักที่ให้ผลตอบแทนสูง ถือว่าเป็นพืชผักชนิดเดียวที่สามารถใช้ระยะเวลาในการเพาะจนถึงเก็บเกี่ยวมาขาย หรือบริโภคได้เร็วที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับพืชผักชนิดอื่น

ประเทศไทยเรา ถ้าเพาะถั่วอกในช่วงฤดูร้อนหรือฤดูฝน จะใช้เวลาเพาะไม่เกิน 3 วัน แต่ถ้าเป็นช่วงฤดูหนาว และอุณหภูมิของอากาศเย็นจะใช้เวลาเพาะ 4-5 วัน ถั่วอกจึงเป็นพืชที่ทวายได้ดีให้กับผู้เพาะขายเป็นอาชีพหลักและอาชีพเสริม.



ขอบคุณที่มาข้อมูล: กระจ่างตา