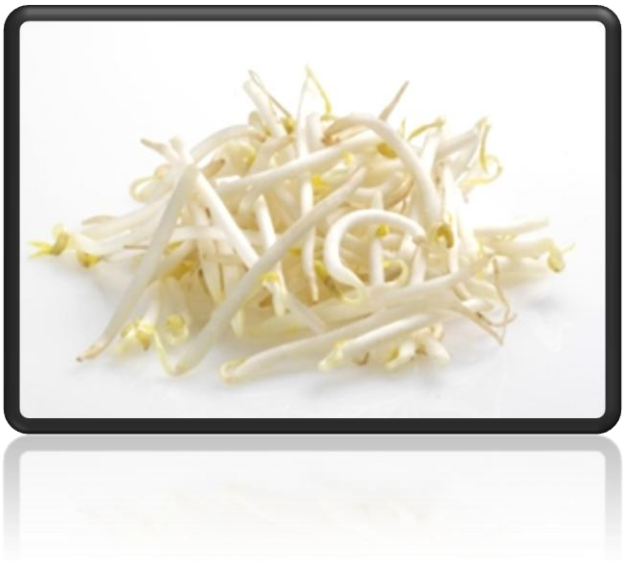
ประโยชน์ของถั่วงอก



ถั่วงอก พืชที่เรารู้จักและกินมานาน แต่จะรู้ไหมว่าถั่วงอกมีประโยชน์อย่างไร

คนจีนโบราณใช้ถั่วเหลืองงอกเป็นแหล่งวิตามินซีในฤดูหนาวที่ผักและผลไม้หายาก โดยเฉพาะกะลาสีเรือจะเพาะถั่วงอกกินในเรือเพื่อป้องกันและรักษาโรคลักปิด ลักเปิด เป็นอันรู้กันว่าถั่วเหลืองงอกมีวิตามินซี ส่วนถั่วเหลืองดิบ และเต้าหู้ที่ผลิตจากถั่วเหลืองก็หามีวิตามินซีไม่

เมื่อนำถั่วเหลืองมาเพาะเป็นถั่วงอกจะมีวิตามินซีสูง (ถั่วงอก 100 กรัม มีวิตามินซี 5 มิลลิกรัม) ส่วนโปรตีนในถั่วงอกมีมากกว่าถั่วธรรมดาเล็กน้อย นอกจากนั้นการงอกยังทำให้ เกิดวิตามินบี 12 ซึ่งจำเป็นสำหรับการเติบโตและซ่อมแซมเซลล์ ถั่วงอกมีธาตุเหล็กที่ร่างกายย่อยได้ง่ายกว่าผักอื่นๆ มีวิตามินบี 17 และมีสารเลซิธิน (Lecithin) ช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของสมอง ที่สำคัญและน่าสนใจสุดๆ สำหรับหนุ่มสาวที่ไม่อยากแก่ ถั่วงอกสดๆ มีพลังชีวิตซึ่งทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่แก่เร็ว เนื่องจากในถั่วงอกมีสารต้านความแก่ชื่อ ออซินอน (Auxinon) มีคุณสมบัติช่วงให้ร่างกายเป็นหนุ่มสาวได้นาน ไม่แก่เกินวัยไปก่อนจะถึงเวลาอันควร

ถั่วงอกเป็นแหล่งวิตามิน การแพทย์จีนจึงนำถั่วงอกหัวโตไปต้มแกงจืดกิน ช่วยขับเสมหะ ทำให้ปอดโล่ง และขับปัสสาวะ และเนื่องจากโมเลกุลของสารอาหารในเมล็ดของถั่วที่งอกได้เปลี่ยนแปลงไปอยู่ใน ลักษณะที่ร่างกายเราสามารถย่อยได้ง่าย โปรตีนถูกย่อยเป็นกรดอะมิโน แป้งเป็นคาร์โบไฮเดรตธรรมดาหรือกลูโคส และไขมันเป็นกรดไขมันเรียบร้อยแล้วถั่วงอกจึงเป็นอาหารที่ย่อยง่ายมากๆ เมื่อเรารับประทานจึงเท่ากับช่วยประหยัดการทำงานให้กับระบบย่อยอาหาร ลดของเสียและ

ผู้หาข้อมูล : นางวนิดา มารัดยูซบ
ที่มา: teenee