

เรื่องน่ารู้ของ...

ถั่ว



สรรพคุณของ..

ถั่ว



เครื่องดื่มและขนมหวานจาก...

ถั่ว 5 สี



ส่วนประกอบ: ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง
ลูกเต๋อย งาดำ ฝักทอง

วิธีทำ: นำถั่วทั้ง 5 ชนิดมาใส่รวมกันในถังที่ระบายอากาศได้ สะดวก ลูกเต๋อยเก็บแยกตั้งหาก

- นำถั่วทั้ง 5 ชนิด แช่น้ำ ทิ้งไว้ 1 คืน ลูกเต๋อยแช่แยก
- นำถั่วที่แช่ไว้ มาล้างให้สะอาด นำไปโคลกพอแหลก แล้วนำไปใส่ถุงผ้ากรอง แช่วางไปในหม้อซึ่งใส่น้ำไว้ครึ่งหม้อ พยายามทำให้น้ำในถั่วออกให้มากที่สุด โดยน้ำในหม้อนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีขุ่นๆ จากนั้นเอาถั่วขึ้น คั้นน้ำออกให้หมด
- จะได้น้ำถั่วซึ่งเป็นช่วงที่ถั่วนั้นงอก จะมีสารอาหารมากมาย (คล้ายกับน้ำนมถั่วเหลือง)
- นำงาดำมาล้าง แล้วนำไปปั่น โดยใส่น้ำเยอะหน่อย
- นำฝักทองมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ
- นำน้ำถั่วมาตั้งไฟแรง ใส่น้ำงาดำลงไป เคี่ยวจนเดือดแล้วเบาไฟ ตุ่นไว้สักพัก จะได้น้ำถั่วที่มากได้ด้วยสารอาหารมากมาย ถ้ารับประทานวันเดียวหมดก็ดี แต่ถ้าทานไม่หมดก็เก็บไว้ได้ 1-2 วัน โดยแช่เย็นไว้
- นำถั่ว 5 ชนิดที่คั้นน้ำออกแล้ว พร้อมทั้งลูกเต๋อยมาใส่ แคปซูลพอลิเมอร์ ตั้งไฟต้มให้สุกปริมาณน้ำจะลดลง ให้ใส่น้ำงาดำที่ปั่นลงไป ใส่น้ำตาล สุดท้ายใส่ฝักทองก็จะได้นมหวาน



ถั่วมีหลายประเภท แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่มพี** เป็นถั่วที่รับประทานคล้ายกับผัก นิยมนำผักสดไปปรุงอาหาร เมล็ดของถั่วประเภทนี้มีลักษณะกลม บางครั้งเรียกว่า Green Pea เช่น ถั่วลันเตาที่นำไปผัดกับกุ้งเป็นอาหารจานโปรดของใครหลายคน
- กลุ่มบี** ลักษณะของถั่วกลุ่มนี้ เป็นถั่วฝัก เมล็ดไม่กลม เช่น ถั่วเหลือง ถั่วปากอ้า ถั่วแขก ถั่วพู เป็นต้น
- กลุ่มเลนทิล** ชื่อนี้อาจไม่คุ้นหูคนไทยนัก ถั่วกลุ่มนี้มีลักษณะแบนเล็กเหมือนนัยน์ตาคน ปลูกกันมากในแถบอินเดียตอนเหนือ

ถั่ว

ที่คนไทยนิยทานกันมากที่สุด คือ ถั่วเหลือง ซึ่งเป็นถั่วที่อยู่ในกลุ่มบี และเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญที่สุดของชาวโลก ที่สำคัญถั่วเหลืองเป็นถั่วที่มีโปรตีนสูงที่สุดมากกว่าถั่วชนิดอื่นๆ



คุณทราบหรือไม่...



ถั่ว 5 สี 5 ชนิด คืออาหารบำรุงของระบบอวัยวะภายใน 5 ระบบ กล่าวคือ

- **ถั่วดำ** อยู่ธาตุน้ำ มีประโยชน์ต่อไต
- **ถั่วเขียว** อยู่ธาตุไม้ มีประโยชน์ต่อดับ
- **ถั่วแดง** อยู่ธาตุไฟ มีประโยชน์ต่อหัวใจ
- **ถั่วขาว** อยู่ธาตุทอง มีประโยชน์ต่อปอด
- **ถั่วเหลือง** อยู่ธาตุดิน มีประโยชน์ต่อม้าม

ชนิดถั่ว	สรรพคุณ
ถั่วแขก	บำรุงร่างกาย ดับร้อน ขับปัสสาวะ รักษาอาการบวมน้ำได้
ถั่วเขียว	ดับร้อน ถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ แก้อาการอาหารเป็นพิษ หรือตัดพิษจากสมุนไพร ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
ถั่วแดง	ขับปัสสาวะ แก้อาการบวมขา ฝีหนอง ท้องร่วง อุจจาระมีเลือด
ถั่วลันเตา	ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ เป็นยาบำรุงกำลัง แก้ไอ สตรีให้นมน้อยไม่พอเลี้ยงบุตร รักษาโรคไตอักเสบเรื้อรัง บวมหน้า และช่วยลดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร เนื่องจากถูกกระตุ้นจากแอลกอฮอล์ (ข้อนี้บรรดาคอสุราทั้งหลายคงได้ใช้ประโยชน์บ่อยๆ โดยทานถั่วลันเตาเป็นกับแกล้มนั่นเอง) นอกจากนี้สารสกัดจากเยื่อหุ้มเมล็ดถั่วลันเตายังมีสรรพคุณช่วยห้ามเลือดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย
ถั่วเหลือง	ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการเด็กขาดสารอาหาร เสริม ความเป็นพิษ ช่วยลดอาการบวมหน้า และลดความดันโลหิต
ถั่วลันเตา	ช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการอักเสบของฝีหนอง รักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิต และโรคหัวใจ
ถั่วแระ	ช่วยย่อยอาหาร ดับร้อน แก้อาการอาเจียน เด็กผอมและขาดสารอาหาร
ถั่วฝักยาว	ช่วยย่อยอาหาร บำรุงไต แก้อาการท้องร่วง อาเจียน หลังน้ำกามโดยไม่รู้ตัว ระดูขาวในสตรี และรักษาโรคเบาหวาน

ดังนั้น ถั่ว 5 สี จึงช่วยบำรุงอวัยวะหลักภายในร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไม่เพียงเท่านั้น ถั่วทั้ง 5 ชนิด ยังมีคุณค่าในตัวของมันเองอีกด้วย กล่าวคือ ถั่วดำ (Black Beans) อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลโรทีน ไนอะซิน วิตามินบี 1 และบี 2 รวมถึงสารที่ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ มีสรรพคุณบำรุงโลหิต ขับปัสสาวะ ขับพิษ บำรุงไต บำรุงสายตา และเหมาะสำหรับผู้ที่มีการบวมหน้า เหน็บชา ตีซ่าน ไตเสื่อม เป็นต้น

ตารางแสดงองค์ประกอบแร่ธาตุและวิตามินบางชนิดของถั่วชนิดต่างๆ (ในส่วนของกินได้ 100 กรัม)

เมล็ดถั่ว	ความชื้น (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (กรัม)	วิตามินบี ๑ (มิลลิกรัม)	วิตามินบี ๒ (มิลลิกรัม)
ถั่วเขียว	10.2	351	21.7	1.5	62.7	26.1	76	353	7.4	0.80	0.20
ถั่วแดง	9.7	356	22.5	2.1	61.7	27.8	68	370	6.4	1.09	0.18
ถั่วลันเตา	4.9	591	24.4	44.1	24.1	20.0	54	451	8.9	1.16	0.12
ถั่วดำ	9.8	355	22.9	2.2	60.9	19.7	73	431	17.0	0.98	0.26
ถั่วเหลือง	9.3	423	34.2	16.7	33.9	21.9	343	594	8.9	0.95	0.33

เอกสารอ้างอิง: Thai Food Composition Tables จัดทำโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย: งานส่งเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัย โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

อ้างอิง: สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย ศูนย์ชั่งเพื่อสุขภาพ (<http://www.qigongthai.com>)