

วันนี้...คุณกินถั่ววันละ 1 กำมือหรือยัง ?

กฤษฎี โพธิทัต นักกำหนดอาหาร

วิธีง่ายๆ ที่จะมีความสุขภาพดีอาจเริ่มต้นที่การกินสุทธรรวมชาติ เวลาคนเราได้สูดอากาศธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นที่ทะเล ภูเขา หรือทุ่งนา อากาศธรรมชาตินี้มีส่วนช่วยให้จิตใจเราสงบพร้อมๆ กับรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และแข็งแรงขึ้นมาได้ อาหารธรรมชาติก็เช่นกัน มีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ อาหารธรรมชาตินี้ก็คือ อาหารหลากหลายที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูปทางอุตสาหกรรม “ถั่วเปลือกแข็ง” เช่น ถั่วลิสง ถั่วอัลมอนต์ ถั่ววอลนัต ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นตัวอย่างของอาหารธรรมชาติที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสารที่มีส่วนช่วยฟื้นฟูสุขภาพ

สมาคมโรคหัวใจทั้งไทยและเทศต่างยอมรับว่าถั่วเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด เพราะมีสรรพคุณช่วยลดโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดลง เมื่อรับประทานเป็นประจำคู่กับอาหารที่มีประโยชน์อื่นๆ

ถั่วเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงมักถูกท้วงถามอยู่เสมอว่า “กินได้จริงหรือ?” ไขมันส่วนใหญ่ในถั่วจะเป็นไขมันชนิดที่ดี นั่นคือ เป็นประเภท “ไขมันไม่อิ่มตัว” เวลาพูดถึงไขมันเราจะต้องแยกแยะชนิดที่ดีกับชนิดที่ไม่ดี ชนิดที่ไม่ดีนั้นมักจะเป็นของแข็งที่อุณหภูมิห้องหรือที่เราเรียกว่า “ไขมันอิ่มตัว” ได้แก่ เนย กะทิ และไขมันจากสัตว์ และไขมันทรานส์ก็จัดว่าเป็นไขมันชนิดไม่ดีเช่นกัน ทั้งๆ ที่ไม่มีโคเลสเตอรอล เพราะเป็นไขมันที่ทำจากพืช แต่เป็นเพราะได้ผ่านกระบวนการผลิตแปรรูป จึงทำให้ไขมันทรานส์มีผลด้านลบต่อสุขภาพร่างกายมาก อาหารที่มีไขมันทรานส์ ได้แก่ มาการีน ขนมปังกรอบ ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบเบเกอรี่ อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น ไขมันทั้งสองชนิดนี้เมื่อได้รับเข้าไปในปริมาณมากเป็นประจำ จะไปเพิ่มการสะสมของไขมันตามผนังหลอดเลือด เพิ่มการอักเสบ ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแข็งและหลอดเลือดตีบนำไปสู่ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้ง่าย

ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวโดยเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่มีมากในถั่ว นั้นทำหน้าที่ตรงกันข้าม คือ ขจัดโคเลสเตอรอล พบว่าการกินถั่ว (ในงานวิจัยใช้ถั่วอัลมอนต์) แทนขนมกรุบกรอบ ขนมเบเกอรี่ต่างๆ วันละ 2 ครั้ง จะสามารถลด LDL ลงได้ถึง 10%

คงจะไม่ใช่เพราะไขมันไม่อิ่มตัวตัวเดียวเท่านั้นที่ทำหน้าที่ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ แต่ถั่วเป็นอาหารที่มีสัดส่วนของสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นตัวรับผิดชอบในด้านนี้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะ

- * แมกนีเซียม ที่ช่วยลดความดันโลหิต
- * โฟเลตและวิตามินบี เป็นตัวช่วยเปลี่ยนสารโฮโมซิสเตอิน (Homocystiene) เป็นสารที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด และลดระดับโฮโมซิสเตอิน
- * วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องหลอดเลือด
- * วิตามินบี 3 หรือไนอะซิน ที่มีมากในถั่วลิสง มีส่วนช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มโคเลสเตอรอลที่ดี(HDL)

กฤษฎี โพธิทัต. “วันนี้...คุณกินถั่ววันละ 1 กำมือหรือยัง ?” [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 10 พฤศจิกายน 2559]. เข้าถึงจาก http://www.healthtoday.net/thailand/dietary/dietary_97.html

* กรดไขมันอัลฟาไลโนเลอิก (ALA) ในถั่ววอลนัท จะเปลี่ยนเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ในร่างกาย ช่วยป้องกันหลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดอุดตัน ช่วยควบคุมระดับไตรกลีเซอไรด์

* เส้นใยอาหาร ช่วยขจัดโคเลสเตอรอลไม่ดี

โรคหัวใจที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นเดี่ยวๆ แต่มักพ่วงมากับโรคหรือภาวะอื่นๆ ที่เห็นได้ชัดคือโรคเบาหวาน และภาวะการมีน้ำหนักตัวเกิน หรือโรคอ้วน พบว่าการกินถั่วเป็นประจำจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคเหล่านี้ได้

ใครที่เคยพยายามลดน้ำหนักโดยควบคุมปริมาณอาหารและปริมาณไขมัน เช่น การกินแต่อาหารไขมันต่ำมากๆ ประเภท ต้ม ตุ่น นึ่ง จะทราบดีว่าการปฏิบัติเช่นนี้อาจทำได้ไม่นาน อาหารอาจขาดรสชาติ หรืออาจทำให้หิวบ่อย คงไม่มีใครปฏิเสธว่าไขมันนั้นทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ไขมันย่อยช้าจึงทำให้รู้สึกอิ่มนานด้วย ถั่วมีทั้งไขมันที่ดีและเส้นใยอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม จึงเป็นอาหารธรรมชาติที่เหมาะสมจะเป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก

ผู้คนที่อาศัยแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยปลา ผัก ผลไม้ น้ำมันมะกอก และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ มีอัตราการเกิดโรคหัวใจต่ำมาก และมีการศึกษาที่ประเทศสเปน ในกลุ่มคน 1,200 คน อายุระหว่าง 55-80 ปี พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียนนี้ ที่มีปลา ผัก ผลไม้ และถั่ววันละ 30 กรัม สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าถึง 2 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่รับประทานอาหารสไตล์เดียวกันแต่ไม่มีถั่ว นอกจากคนในกลุ่มแรกสามารถลดน้ำหนักได้แล้ว รอบเอว ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และระดับความดันโลหิตยังลดลงอย่างมากด้วย

เพียงแต่มีข้อแม้ว่าอย่ากินถั่วจนเพลินมาก แค่วันละ 30 กรัม หรือประมาณ 1 กำมือก็เพียงพอแล้ว เพราะถ้ารับประทานมาก อาจส่งผลให้ได้รับพลังงานมากเกินไป

การลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นก็เป็นวิธีป้องกันโรคเบาหวานได้ด้วย สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานแล้ว การรับประทานถั่วเป็นทางเลือกที่ดีกว่าอาหารแป้งสูง น้ำตาลสูงอื่นๆ มาก ถั่วมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งหมายความว่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นเร็ว ลงเร็ว และไม่ทำให้ขึ้นสูงมากเช่นกัน จึงส่งผลให้การคุมระดับน้ำตาลนั้นดี

ถั่วมีให้เลือกมากมายหลายชนิด ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น อีกทั้งถัวยังเป็นอาหารที่รับประทานง่าย รับประทานเป็นของว่างก็ได้ จะนำมาคั่วใส่ในยำ ส้มตำ สลัดก็อร่อย หรือจะโรยหน้าโยเกิร์ตธรรมชาติ ในข้าวโอ๊ตตุ๋น และอาหารอื่นๆ อีกมากสามารถเพิ่มคุณค่าของอาหารนั้นได้ด้วยการเติมถั่วเข้าไป ถ้าใครกังวลว่าจะซื้อถั่วถุงใหญ่มาแล้วกินเกิน ขอแนะนำให้แบ่งออกมา 1 กำมือ ใส่ถุงหรือกล่องอาหารเล็กๆ เอาไว้เลย พกติดตัวเวลาออกไปข้างนอกจะทำให้สะดวกในการรับประทาน

อย่ารอช้า รับประทานถั่วมาอยู่ในมืออาหารของคุณบ้างนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารของถั่วชนิดต่างๆ ในปริมาณ 28 กรัม

ถั่ว	ปริมาณเมล็ด ต่อ 28 กรัม	พลังงาน (แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน ทั้งหมด (กรัม)	ไขมัน อิ่มตัว (กรัม)	ไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว (กรัม)	ไขมันไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน (กรัม)
อัลมอนต์	20-24	160	6	14	1	9	3
เม็ดมะม่วงหิม	16-18	160	4	13	3	8	2
พานต์	18-20	180	4	17	1.5	13	2
ฮาเซลนัต	10-12	200	2	22	3	17	0.5
แมคคาดาเมีย	28	170	7	14	2	7	4
ถั่วลิสง	45-47	160	6	13	1.5	7	4
พิस्ताชิโอ	14	190	4	18	1.5	2.5	13
วอลนัต							