




เมนูสุขภาพ

หลากหลายเมนู จากถั่ว



 **อุษา ภูคัสมาส**
สมจิต อ่อนเหม
ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

อาหารที่ทำจากเมล็ดถั่ว จัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีลักษณะเด่นในแง่เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น ทำให้อาหารประเภทนี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะมีคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ทางด้านโภชนาการถั่วเมล็ดแห้งนับได้ว่าเป็นแหล่งอาหารจากพืชที่มีโปรตีนสูง และมีคุณภาพดีพอสมควร เมื่อเปรียบเทียบกับด้านราคาจะถูกกว่าเนื้อสัตว์ ช่วยให้ลดรายจ่ายที่เกิดจากการบริโภคได้ทางหนึ่ง

การแบ่งประเภทของถั่วเมล็ดแห้ง อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. ชนิดที่มีโปรตีนและไขมันสูง ถั่วชนิดนี้จะสะสมพลังงานอยู่ในรูปไขมัน จึงจัดเป็นพืชน้ำมัน เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วพู ฯลฯ
2. ชนิดที่มีโปรตีนสูงไขมันต่ำ ถั่วชนิดนี้จะสะสมพลังงานอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรต เมื่อเมล็ดแก่จัดจะมีแป้งมาก เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วแดงหลวง ฯลฯ

โปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้ง

ถั่วเมล็ดแห้งทุกชนิดจะมีโปรตีนสูงสามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ แต่คุณภาพของโปรตีนจะด้อยกว่าเนื้อสัตว์ เพราะถั่วเมล็ดแห้งไม่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นบางชนิด แต่เมื่อกินถั่วเหล่านี้ร่วมกับธัญพืชอื่นๆ เช่น ข้าวกล้องงา เมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทอง จะช่วยเสริมกรดอะมิโนให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้ ทำให้ร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าอาหารใกล้เคียงกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ถั่วเหลืองนับว่าเป็นถั่วที่มีโปรตีนสูงและยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก กรดไลโนเลนิก กรดโอเลอิก ซึ่งล้วนแต่เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย กรดไลโนเลอิกมีหน้าที่สำคัญคือ สร้างความสมบูรณ์ให้แก่ผิวหนัง และจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก นอกจากนี้ถั่วเมล็ดแห้งทั้งหลายยังมีใยอาหารสูง โดยเฉพาะชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ซึ่งจะช่วยเพิ่มกากเส้นใยอุ้มน้ำทำให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น ส่วนชนิดที่ละลายน้ำช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

เมนูสุขภาพฉบับนี้ขอนำเสนอ เมนูอาหารที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งและถั่วฝักสดมาฝาก 3 เมนู คือ นมถั่วเหลือง ถั่วลิสงเคลือบงา และยำถั่วพู รับรองว่าอร่อยทุกเมนูค่ะ

น้ำนมถั่วเหลือง (สำหรับ 18 คน)

สมจิต อ่อนเหมม



ส่วนผสม	
ถั่วเหลือง	500 กรัม
น้ำ	4 ลิตร
น้ำตาลทราย	2 ถ้วย

- วิธีทำ**
1. นำถั่วเหลืองที่คัดเอาเมล็ดเสียออก ล้างให้สะอาดแช่น้ำประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง
 2. บดให้ละเอียดกับน้ำตามส่วน
 3. กรองด้วยผ้าขาวบาง แยกกากออก
 4. ต้มน้ำนมถั่วเหลืองให้เดือด ใส่น้ำตาลทราย

หมายเหตุ สามารถดื่มขณะร้อนได้ทันที หากต้องการดื่มเย็นให้เทใส่ภาชนะที่สะอาด หรือบรรจุใส่ขวดที่ต้มฆ่าเชื้อแล้ว ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ในตู้เย็นได้ 1 - 2 สัปดาห์

ถั่วลิสงเคลือบ (สำหรับ 15 คน)

พยอม อัครวิบูลกุลย์



ส่วนผสม	
ถั่วลิสง	½ กก.
น้ำตาลทราย	400 กรัม
น้ำ	2 ¼ ถ้วย
งาขาวคั่ว	5 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. ถั่วลิสงแช่น้ำ 10 นาที สงขึ้นให้สะเด็ด
 2. ใส่ถั่วลิสง น้ำ น้ำตาลทรายในกระทะต้มไฟกลาง รอจนน้ำงวด น้ำตาลทรายจะตกทราย
 3. คนถั่วไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาจนน้ำตาลเยิ้ม ใส่เกลือ และงาคนให้เข้ากัน ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น

ยำถั่วพู (สำหรับ 2 คน)

อุษา ภูคัสมาส



ส่วนผสม		
ถั่วพูซอย	100	กรัม
หมูสับ	100	กรัม
มะพร้าวขูดคั่ว	30	กรัม
หอมแดงซอย	20	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	1	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. เจียวหอมแดงกับน้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ให้เหลืองหอม
 2. ลวกถั่วพูในน้ำเดือด 2 นาที พักไว้
 3. คั่วหมูสับในกระทะให้สุกใส่กะทิ
 4. ผสมถั่วพู หมูบด น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว และน้ำพริกเผาให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยหอมเจียว และมะพร้าวคั่ว จัดเสิร์ฟสำหรับ 2 ที่

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 เสิร์ฟ

อาหาร	เสิร์ฟ	สารอาหาร			
		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
นมถั่วเหลือง	18	3,477.90	171.0	521.73	83.50
	1	193.21	9.5	28.98	4.63
ถั่วลิสงเคลือบงา	15	4,801.90	133.75	520.12	249.39
	1	320.12	8.91	34.67	16.62
ยำถั่วพู	2	654.52	29.37	29.04	46.96
	1	327.26	14.68	14.52	23.48

เอกสารอ้างอิง

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2541. การอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน

หลักสูตรการทำอาหารจากแป้งและถั่วเพื่อเสริมรายได้

สุนทร ตรีนันทวัน. ถั่วเมล็ดแห้ง [24 สิงหาคม 2553].

Available: <http://www.scimath.org/biologyarticle/item/538-nut> [1 กุมภาพันธ์ 2556]

