**กรุงเทพธุรกิจ**
Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

**Section:** กายใจ/Experience
**วันที่:** อาทิตย์ 22 พฤษภาคม 2559
**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 312 **หน้า:** 7(กลาง)
**Col.Inch:** 63.88 **Ad Value:** 153,312 **PRValue (x3):** 459,936 **คลิป:** สี่สี
**คอลัมน์:** ร้อยไม้พันยา: 'เมล็ดถั่วดาว'มากด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว

## ร้อยไม้พันยา

ไชยยง รุจจนเวท
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

# 'เมล็ดถั่วดาว' มากด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว

ในสายตาคนบางคน น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช เป็นสิ่งชั่วร้ายที่ไม่อาจยอมให้เข้ามาปะปนในอาหารได้ **"ไม่เอากระเทียมเจียวนะจ๊ะ"** บอกคนขายก๋วยเตี๋ยวไปแล้วก็สบายใจว่า ไม่ได้กินน้ำมันครึ่งช้อนที่ปนอยู่ในกระเทียมเจียว

คนไทยในยุคที่ทีวีมีเพียงสีขาวกับดำ คุ้นเคยกับการบริโภคน้ำมันหมูเป็นหลัก และใช้น้ำมันมะพร้าวบ้างในการทำขนม จนเมื่อราวๆ สามสี่สิบปีมานี้เอง หม้ออวยที่ใส่น้ำมันหมูก็ถูกแทนที่ด้วยขวดน้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่วเหลือง พร้อมๆ กับมายาคติว่า น้ำมันหมูนั้นไม่เหมาะกับการบริโภค

ถ้าเช่นนั้น ควรใช้น้ำมันอะไรปรุงอาหาร น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง และอีกสารพัดน้ำมัน ล้วนมีข้อน่าสงสัย ไหน น้ำมันมะกอกหรือ เขาว่าดีนะ แต่ไม่ทนความร้อน คงไม่เหมาะกับอาหารไทย น้ำมันเมล็ดชาเขาก็ว่าดี แต่หลายคนไม่ชอบกลิ่น แพงด้วย บางคนบอกเคยได้ยินเรื่องน้ำมันถั่วดาว แต่ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ใช้อย่างไร ถ้าเช่นนั้นมาทำความรู้จักถั่วดาวกันสักหน่อย

**ถั่วดาว บางทีก็เรียก ถั่วดาวอินคา มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้ ชาวอินคาซึ่งเป็นคนพื้นเมืองใช้ประโยชน์จากพืชชนิดนี้มานานกว่าสามพันปีมาแล้ว ในทางพฤกษศาสตร์ ถั่วดาว ทั้งไม่ใช่ถั่วและไม่เป็นเครือญาติกับถั่วชนิดใดๆ อาศัยเพียงรูปลักษณ์ของเมล็ด แบบที่ฝรั่งเรียกว่า "นัท" เลยถูกเหมาเรียกว่าเป็นถั่วไปด้วย**

โดยเหตุมีบรรพบุรุษมาจากป่าฝนเขตร้อน ถั่วดาวจึงชอบน้ำแต่ไม่ชอบน้ำขัง สามารถปลูกได้ทุกภาคของไทย ขยายพันธุ์ได้ง่ายโดยการเพาะเมล็ด ควรปักไม้ทำค้างเพื่อให้เถาเลื้อยพัน ภายในเวลาไม่ถึงปี ก็สามารถเก็บเกี่ยวผลและเมล็ดได้ ใบอ่อน ยอดอ่อน และผลอ่อน ใช้เป็นผัก นึ่งกินกับน้ำพริก หรือนำไปผัดไปแกงได้ ส่วนเมล็ดแห้งที่ยังดิบอยู่ใช้บริโภคไม่ได้ แต่เมล็ดที่คั่วสุกแล้ว มีกลิ่นหอมแบบถั่ว รสชาติมันเคี้ยวกินเล่นเพลินนัก

เมล็ดถั่วดาวมีโปรตีนร้อยละ 33 มากกว่าถั่วเหลืองและเมล็ดทานตะวัน ซึ่งมีโปรตีน ร้อยละ 28 และ 23 ตามลำดับ น้ำมันที่ได้จากการหีบเมล็ดแห้งมีถึงร้อยละ 54 เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันพืชที่ใช้บริโภคชนิดอื่นแล้ว น้ำมันถั่วดาวมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นปริมาณมากที่สุด กล่าวคือ มีถึงร้อยละ 95 ขณะที่น้ำมันปาล์มมีร้อยละ 50 น้ำมันถั่วเหลืองมีร้อยละ 63 น้ำมันทานตะวัน มีร้อยละ 87 และน้ำมันมะกอกมีร้อยละ 11

นอกจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวแล้ว น้ำมันถั่วดาว ยังมีวิตามินเอ วิตามินอี และสารไฟโตสเตอรอลที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย **การศึกษาในอาสาสมัคร 30 คนที่บริโภคน้ำมันถั่วดาววันละ 10-15 มิลลิลิตร 4 เดือน พบว่าระดับคอเลสเตอรอลและไขมันแอลดีแอล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ความดันโลหิตลดลงเล็กน้อย**

น้ำมันถั่วดาว ไม่ทนอุณหภูมิสูง จึงไม่เหมาะใช้ทอดหรือผัด แต่ควรใช้เป็นน้ำมันสลัดเพื่อคลุกเคล้าอาหาร เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบทางเคมีแล้ว การบริโภคเมล็ดถั่วดาวคั่วสุกหรือน้ำมันเมล็ดถั่วดาว จะให้ผลดีสำหรับผู้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน หรือข้ออักเสบ

> น้ำมันถั่วดาว ไม่ทนอุณหภูมิสูง จึงไม่เหมาะใช้ทอดหรือผัด

การเพาะปลูกถั่วดาวในประเทศไทยยังไม่แพร่หลายนัก น้ำมันจากเมล็ดก็ยังมีราคาแพง ส่วนใหญ่นำไปบรรจุเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและใช้เป็นเครื่องสำอาง บ้านใครพอมีที่ว่าง รับแดด มีเวลารดน้ำ ปลูกไว้สักต้นสองต้น ก็เก็บยอดเก็บเมล็ดกินไม่หวาดไม่ไหวได้หลายปี

น้ำมันและไขมัน เป็นอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้เพื่อสร้างพลังงาน เพื่อเป็นตัวพาวิตามินและเพื่อใช้เป็นโครงสร้าง ไม่กินไขมันเลยก็มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่ได้ กินมากไปก็ไม่ดี

**กระเทียมเจียวครึ่งช้อนในชามก๋วยเตี๋ยว ไม่ทำร้ายร่างกายเท่ามายาคติที่เราเชื่อว่าจริงหรอกครับ เรื่องจริงล้วนโกหกได้แนบเนียนเสมอ**



iQNewsAlert™
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์. 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsalert.net

กรุงเทพธุรกิจ
Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

**Section:** กายใจ/Experience
**วันที่:** อาทิตย์ 22 พฤษภาคม 2559
**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 312 **หน้า:** 7(กลาง)
**Col.Inch:** 63.88 **Ad Value:** 153,312 **PRValue (x3):** 459,936 **คลิป:** สี่สี
**คอลัมน์:** ร้อยไม้พันยา: 'เมล็ดถั่วดาว'มากด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว

**ถั่วดาว** เป็นไม้เลื้อยอายุหลายปี ใบเดี่ยวรูปหัวใจ เรียงสลับ ขนาดฝ่ามือเด็ก ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ก้านใบยาวราว 2-3 ข้อนิ้ว ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อ แยกเป็นดอกเพศผู้และดอกเพศเมียแต่อยู่บนต้นเดียวกัน ผลเป็นฝักรูปดาว สีเขียวเข้ม ทั่วไปมี 4 กระเปาะ เมื่อแก่จัดเป็นสีน้ำตาลแกมดำ แต่ละกระเปาะมีเมล็ดรูปกลมรีสีน้ำตาลแกมดำขนาดปลายนิ้วมือ



iQNewsAlert™
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์. 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsalert.net