

## “ถั่วขาว” สิ่งเล็กๆที่สร้างความหวังและหยุดยั้งความหวาน



ถั่วขาวเป็นพืชตระกูลถั่วที่มีต้นกำเนิดในพื้นที่สูง ในแถบประเทศเม็กซิโก กัวเตมาลา เป็นพืชที่ต้องการอยู่ในอากาศหนาวเย็นในช่วงที่มันจะเจริญเติบโต ส่วนในประเทศไทยนั้นก็มีการลองปลูกถั่วขาวบนพื้นที่สูงเช่นเดียวกันพบว่าสามารถเพาะปลูกได้ดีทีเดียวแต่มีการเพาะปลูกไม่แพร่หลายเนื่องจากประเทศไทยมีถั่วเหลืองที่มีประโยชน์ใกล้เคียงกับถั่วขาวเพาะปลูกอยู่เยอะแล้วแต่เรายังไม่รู้จักรูปร่าง ลักษณะ คุณค่าทางอาหารของถั่วขาวเลย ดังนั้นเรามาทำความรู้จักกับถั่วขาวกันดีกว่า

**“ถั่วขาว” มี ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bruguiera cylindrical* วงศ์ RHIZOPHORACEAE**

ชื่ออื่น ถั่วแดง, ประสักขาว (จันทบุรี), โปรง, โปรง(มลายู-ใต้) ปรีย (มลายู-สตูล), ลูย (เพชรบุรี)

ในต่างประเทศเรียกว่า (Navy bean) มีชื่อเดิมว่า ถั่วเฮลิคอต

**เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก - กลาง** สูง 8-15 เมตรพุ่มพองน้อยแต่บริเวณโคนต้นพองขยายออกเรื้อนยอดแน่นที่รูปปิรามิด เปลือกสีเทาหรือสีน้ำตาล เรียบถึงหยาบเล็กน้อย ตามลำต้นมีช่องอากาศ กิ่งอ่อนสีเขียว มีรากหายใจรูปคล้ายเข่า เนื้อไม้คด

**ใบ** เป็นเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับทิศทาง แผ่นใบรูปรี ปลายใบแหลม ฐานใบรูปปลีมี ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ท้องใบสีจางกว่าเกลี้ยงทั้ง สอง ด้าน

**ดอก** ออกเป็นช่อกระจุกที่ง่ามใบ ช่อละ 3 ดอก ก้านช่อดอกยาว 0.6 -0.9 ซม. ดอกยาว 1-1.4 ซม. สีเขียวอ่อน ก้านดอกย่อยยาว 0.1-0.5 ซม. วงกลีบเลี้ยงรูปประฆัง โคนกลีบติดกันเป็นหลอด

**ผล** เป็นผลแบบงอกตั้งแต่ยังอยู่บนต้น ผลสีเขียวยาว 1-1.4 ซม. กลีบเลี้ยงหุ้มผลรูปดาว กลีบโค้งกลับ  
ลำต้นได้ใบเลี้ยง หรือ ฟัก รูปทรงกระบอกเรียวยาว เมื่อยังอ่อนสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมเขียวเมื่อ  
แก่ออกดอกและผลเกือบตลอดทั้งปี

**ลักษณะเด่น** หนึ่งช่อดอกจะมีเพียง3ดอกเท่านั้นผลจะมีกลีบเลี้ยงงอขึ้น การเจริญเติบโตขึ้นในพื้นที่ดิน  
เลนดินเหนียวและแข็งตามริมชายฝั่งหรือ พื้นที่ที่ถูกเปิดโล่ง ไม่เหมาะกับพันธุ์ไม้ชนิดอื่น

### คุณค่าทางโภชนาการของถั่วขาวใน 100 กรัม

พลังงาน 359 กิโลแคลอรี	เส้นใยอาหาร 3.1	ไนอะซิน(Niacin) 2.7 มิลลิกรัม
น้ำ 11.2 กรัม	เหล็ก 6.8 มิลลิกรัม	วิตามินบี1(Thiamin) 0.35 มิลลิกรัม
ไขมัน 2.8 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 61.1 กรัม	วิตามินบี2(Riboflavin) 0.42 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ถั่วขาวยังให้โฟเลต(Folate)และแมงกานีสอีกด้วย

เมื่อเรารู้จักถั่วขาวกันแล้วว่ามี รูปร่าง ลักษณะ แหล่งกำเนิด และมีคุณค่าทางโภชนาการ  
อะไรบ้างจากนั้นมาดูกันต่อว่าถั่วขาวสามารถนำมาทำประโยชน์อะไรได้บ้าง ถั่วขาวนั้นได้นำมาแปรรูป  
ทางด้านอุตสาหกรรมและอาหารพร้อมบริโภคต่างๆหลากหลาย เช่น ถั่วขาวในกาแฟและโกโก้  
ซุปรีมถั่วขาว ถั่วขาวผสมคอลลาเจน ถั่วขาวในซอสมะเขือเทศบรรจุกระป๋อง เป็นต้น นอกจากนี้ที่  
สำคัญที่สุดในปัจจุบันมีการสกัดสารสำคัญถั่วขาวที่ชื่อว่า **ฟาซีโอลามีน (Phaseolamin)** มีคุณสมบัติ  
ทำให้เอนไซม์อะไมเลสเป็นกลาง ดังนั้นแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่เราบริโภคเข้าไปนั้นจึงไม่สามารถ  
เปลี่ยนจากแป้งกลายเป็นน้ำตาลได้ถึง 66% หากได้รับสารสกัดจาก “ถั่วขาว” เข้าไปในปริมาณ500  
มิลลิกรัมต่อวันจะ ร่างกายได้รับพลังงานจากแป้งลดน้อยลงอยู่ในระดับที่น่าพอใจ ซึ่งมีผลทำให้การ  
สะสมของไขมันในร่างกายที่เกิดจากน้ำตาลในแป้งลดน้อยลง เมื่อร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อ  
ความต้องการในแต่ละวัน ดังนั้นร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันเก่าที่สะสมออกมาใช้มากยิ่งขึ้น รวมไปถึงยัง  
ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายด้วยจึงทำให้น้ำหนักลดลงโดยไม่ต้องใช้วิธีอดอาหารหรือกินยาลดความ  
อ้วน แต่ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดจากถั่วขาวมีการผสมส่วนประกอบที่หลากหลายและราคาสูงการเลือก  
ซื้อก็ต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่น่าเชื่อถือได้ ได้รับอนุญาตจาก ออย. หรือไม่ มีการแสดงฉลากถูกต้อง  
หรือไม่ มีข้อความบนฉลากที่ให้อวดเกินความจริงหรือไม่

แต่อย่างไรก็ตามถ้าหากอยากลดความอ้วนโดยวิธีแบบประหยัดและทำได้ง่ายก็คือ การหันมา  
รับประทานถั่วขาวที่ผสมลงไปกับอาหารประเภทต่างๆที่ทำได้ง่ายๆ เช่น มักคาโรนิซอสถั่วขาวอบสับปะรด  
ข้าวอบสับปะรดใส่ถั่วขาว , ข้าวผัดถั่วขาว , พาสต้าราดซอสถั่วขาวหรืออาจรับประทานผสมกับข้าว  
สวยที่รับประทานในแต่ละมื้อปกติ เป็นต้น

สิ่งที่สำคัญ เป็นวิธีที่ดีและเหมาะสมกับร่างกายเรามากที่สุดก็คือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควบคุมการรับประทานอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล ไขมัน และแอลกอฮอล์ ให้น้อยลงหรืออยู่ใน ปริมาณที่พอเหมาะเลิกการกินจุบจิบระหว่างมื้ออาหารร่วมไปถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่านี้ ก็ทำให้เราหลุดพ้นจากความอ้วนได้แน่นอน

### เอกสารอ้างอิง

<http://www.thaipost.net/x-cite/270509/5279> (สืบค้นวันที่ 14 สิงหาคม 2552)

“ถั่วขาว” อานุภาพล้ำ สำหรับสาวเอ็นจอยอิตติ้ง

<http://www.bangkokbiznew.com/home/detail/life-style/health> (สืบค้นวันที่ 14 สิงหาคม 2552)

สารสกัดจากถั่วขาว ฆาตกรรม “แป้ง”

<http://forums.212cafe.com/mademeiore/board-8/topic-15.htm/> (สืบค้นวันที่ 14 สิงหาคม 2552)

สารสกัดจากถั่วขาว ช่วยลดน้ำหนักอย่างไรมาทำความรู้จักค่ะ

หนังสือตารางการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (สืบค้นวันที่ 17 สิงหาคม 2552)

NUTRITIVE VALUES OF THAI FOODS DEPARTMENT OF HEALTH MINISTRY OF PUBLIC HEALTH  
SEPTEMBER 2001

[http://www.bangkokhealth.com/consult\\_htdoc/question.asp?gid=37264](http://www.bangkokhealth.com/consult_htdoc/question.asp?gid=37264)

เปิดประเด็น “ถั่วขาว”

(สืบค้นวันที่ 17 สิงหาคม 2552)