

ว่าด้วย เรื่อง งอก งอก

โดยครูจันทิมา สุขมาก

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

ปัจจุบันคนเราให้ความสนใจต่อสุขภาพมาก โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่มีองค์ประกอบทางโภชนาการสูง อาจเพราะความรู้ ที่เพิ่มมากขึ้น ข้าวสารที่สามารถแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว เราอาจได้ยินข้าวสารในเรื่องของ ข้าวงอก เมล็ดทานตะวันงอก (ต้นอ่อนทานตะวัน) ซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในขณะนี้ ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจของคำว่างอกก่อน

คำว่า งอก ในพจนานุกรม หมายถึง อากาศที่เมล็ดผลไม้แตกเป็นต้นขึ้น ผลิติดอก แตกกอก เช่น รากงอก ยอดงอก เพิ่มปริมาณมากขึ้น (ใช้เฉพาะของบางอย่าง) เช่น เงินงอก แผ่นดินงอก เนืองงอก เรียก หน้าผากที่ยื่นจ้ำออกไปกว่าปกติ ว่าหน้างอก

เรามารู้จักอาหารที่เกิดจากการงอกแล้วทำให้เกิดคุณค่าทางอาหารสูง เริ่มจากชนิดแรก

1. ข้าวกล้องงอก (germinated brown rice หรือ GABA-rice)



ที่มา <http://www.vcharkarn.com>

ข้าวกล้องงอกเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมาก เนื่องจากตัวข้าวกล้องประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าเป็นจำนวนมาก เช่น โยอาหาร กรดไฟติก (Phytic acid) วิตามินซี วิตามินอี และสารกาบา (gammaaminobutyric acid , GABA) เมื่อข้าวมาถูกแช่น้ำ จะทำให้เกิดการกระตุ้นให้เอ็นไซม์ภายในทำงานจนทำให้เกิดการงอก และมีการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้มีสูตรโมเลกุลเล็กลง และน้ำตาลรีดิวซ์ (reducing sugar) โปรตีนจะถูกย่อยให้เป็นกรด อะมิโน และเปปไทด์ รวมทั้งสารเคมีที่สำคัญ เช่น แกรมมาออริซานอล (gamma - oranol) โทโคฟีรอล (Tocopherol) โทโคไตรอินอล (Tocotrienol) และสารสำคัญคือ แกรมมาอะมิโนบิวทีริกแอซิก (gamma-mainobutyric acid) หรือเรียกว่าสาร กาบา (GABA) นั้นเอง คุณประโยชน์ที่ได้จากสารข้าวกล้องงอก เช่น สารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีนอลิก (phenolic compounds) ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้าชะลอความแก่ สารออซิซานอล (Orizanol) ลดการผิดปกติของวัยทอง สารกาบา (GABA) ช่วยป้องกัน

โรคอัลไซเบอร์ ช่วยผ่อนคลาย ทำจิตใจสงบหลับสบาย ลดความเครียด วิตกกังวล ลดความดันโลหิต โยอาหาร (food fiber) ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ วิตามินอี (Vitamin E) ลดอาการเหนื่อยของผิวหนัง สำหรับข้อเสียของข้าวกล้องงอก คือ ปริมาณกรดยูริกที่มาก จึงไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นโรคเกาต์

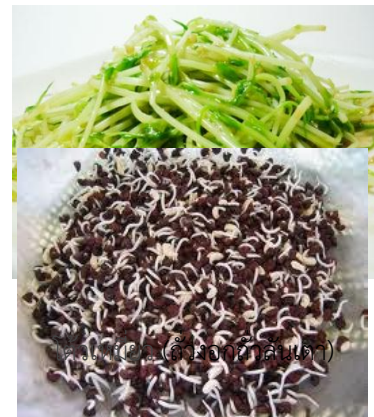
2. ถั่วงอก (Bean Sprouts)



ถั่วงอก



ถั่วงอกหัวโต หรือ ถั่วงอกหัวเล็ก



ถั่วงอก (ถั่วงอกหัวเล็ก)

โควาเระ (ถั่วงอกเมล็ดหัวไชเท้า)



Daytime Lantern

อัลฟาลฟา



งาอก

ถั่วงอกแดง (จากถั่วแดง)



เพาะเมล็ดถั่วดำ...เริ่ม 9.00น (23ตค)

ถั่วงอกถั่วดำ (จากถั่วดำ)

ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งที่ได้จากการเพาะถั้วหลากหลายชนิด เช่น ถั้วเขียว ถั้วเหลือง ถั้วลันเตา ถั่วงอกที่รับประทานส่วนมากเพาะจากถั้วเขียว เป็นต้น

คนจีนเป็นชาติแรกที่เพาะถั้วถั้ว และรับประทานเป็นอาหารได้ทั้งดิบและสุกทำให้คนเอเชีย รับประทานถั้วถั้วได้จนเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ถั้วถั้วเป็นแหล่งของวิตามินซี วิตามินบี 12 ซึ่งเป็นสารจำเป็นในการซ่อมแซมเซลล์ มีโปรตีนมากกว่าถึงธรรมดาเล็กน้อย ถั้วถั้วมีธาตุเหล็กที่ร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายกว่าผักชนิดอื่นๆ ยังมีเลซิติน (Lecitin) ช่วยบำรุงประสาทและสมอง และมีสารออกซินิน (Auxinon) ซึ่งเป็นสารต้านความแก่ สุกท้ายคือกากใย (fiber) จะทำให้ลดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย

ถั้วถั้วมีสารไฟเตต เมื่อรับประทานมากไปจะไปจับแร่ธาตุบางชนิดในอาหารไม่ดูดซึม และผู้ปวดข้อเข้าควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน เพราะสารนี้จะแย่งจับแคลเซียม ดังนั้นการรับประทานให้ปลอดภัยควรรับประทานถั้วถั้วสุก เพราะไฟเตตถูกทำลาย ได้ด้วยความร้อน

3. เมล็ดทานตะวันงอก



ที่มา <http://www.sunflowersprout.com>

เมล็ดทานตะวันงอกเป็นอาหารทางเลือกใหม่สำหรับผู้ไม่รับประทานถั้วถั้วเนื่องจากกลิ่นหรือรสชาติ เมล็ดทานตะวันมีรสหวานกรอบและทำอาหารได้หลากหลายเมนู มีองค์ประกอบทางโภชนาการสูง ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน สังกะสี เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินบี 2 และวิตามินอี โดยเฉพาะวิตามินอีมีสูงกว่าพืชอื่นๆ มีอาหาร มีสารอาหารจำพวกกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Linoleic Acid) ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ ต้องรับประทานอาหารเข้าไปเท่านั้น ไขมันไม่อิ่มตัวมีประโยชน์กับร่างกาย ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดอุดตันในหัวใจเป็นตัวนำอาหารเข้าสู่เซลล์ เพราะวิตามินหลายตัวละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค ชะลอความแก่ของผิวหนัง ต้นอ่อนของเมล็ดทานตะวันมีโปรตีนสูงกว่าถั้วเหลือง ถั้วเหลืองคิดเป็นร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังมี วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 โอเมก้า 9 บำรุงเซลล์สมองป้องกันโรคสมองเสื่อม และธาตุเหล็กสูง เมล็ดทานตะวันงอกจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้รักษาสุขภาพสามารถรับประทานได้ และมีข้อจำกัดน้อยกว่า ถั้วถั้ว

เรื่อง งอก งอก จากพืชคงมีผลดีกับผู้สนใจด้านสุขภาพแต่ถ้าเรื่อง งอก งอก จะเกิดขึ้นในมนุษย์หรือสัตว์ไม่เป็นที่ต้องการเพราะเราคงไม่ได้เอากินได้เนื้องอก จึงเป็นส่วนเกินของร่างกายซึ่งบางทีก็กลายเป็นโรคร้ายแรงต่อไป

เนื้องอก (tumor หรือ tumour) หมายถึง ก้อนเนื้อเยื่อที่ผิดปกติ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ เนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง (ไม่ใช่มะเร็ง) ทางการแพทย์เรียกว่า Benign tumor หรือ Benign neoplasia อีกชนิดคือเนื้องอกที่เป็นเนื้อร้าย หรือที่เรียกว่าโรคมะเร็ง ทางการแพทย์เรียกว่า Malignant tumor หรือ Malignant neoplasia หรือ Cancer เนื้องอกที่เป็นถุงน้ำ หรือตุ่มโตที่ผิดปกติ ที่เรียกว่า ซีสต์ (Cyst) การเกิดเนื้องอกอาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่เร่งการแบ่งตัวของเซลล์ในร่างกาย การได้รับสารเคมี หรือ ไขมันตรึงสี การรับเชื้อไวรัสบางชนิด และพันธุกรรมที่ผิดปกติเป็นต้น การกำจัดเนื้องอกสามารถทำได้โดยการผ่าตัดหรือการรับประทานยาเพื่อให้เนื้องอกยุบลง หรือหยุดการเจริญเติบโต ลดการรับประทานอาหารที่เป็นต้นเหตุที่เกิดเนื้องอก

ดังนั้นผู้รักษาสุขภาพทุกคนคงได้ตรวจสอบในเรื่องเหล่านี้เป็นประจำ เรื่อง งอก งอก คงไม่ใช่เพียงเรื่องการกินเกี่ยวกับโภชนาการที่ดีเท่านั้น แต่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกาย และโรคที่อาจเกิดขึ้นเรื่องนี้คงให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านไม่มากก็น้อย

ที่มา <http://www.vcharkarn.com> สืบค้นวันที่ 19 กันยายน 2557

<http://www.sunflowersprout.com> สืบค้นวันที่ 19 กันยายน 2557

<http://haamor.com/th> สืบค้นวันที่ 22 กันยายน 2557