



ตัวอย่างถั่วงอกเบญจรงค์

เพาะ 'ถั่วงอก 5 สี' รับมือกักตัวสู้โควิด-19



วิทยาศาสตร์

จากวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในปัจจุบัน ส่งผลให้ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมรับมือในการใช้ชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น การเตรียมอาหารสดสำหรับบริโภคโดยเฉพาะอย่างยิ่งผักจึงเป็นสิ่งจำเป็น ตัวอย่างเช่น การเตรียมถั่วงอกเพื่อผลิตเป็นถั่วงอกจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง นอกจากนี้ ในสถานการณ์ปกติ "ถั่วงอก" ยังเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประสบผลสำเร็จในการเพาะ "ถั่วงอกเบญจรงค์" ซึ่งเพาะได้จากถั่วงอกชนิดและหลากสี

เช่น ถั่วงอกเขียว ถั่วงอกแดง ถั่วงอกดำ ถั่วงอกเหลือง และถั่วงอกสีส้ม เป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการจากถั่วงอกธรรมดาซึ่งมักใช้ถั่วงอกเพียงอย่างเดียว เนื่องจากพืชผักที่มีสีที่แตกต่างกันจะมีคุณประโยชน์และจุดเด่นที่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ ผักสีแดงช่วยให้ความอบอุ่นของร่างกาย ผักสีส้มช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ผักสีเหลืองช่วยคลายเครียด ผักสีเขียวอ่อนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผักสีเขียวเข้มทำให้หลอดเลือดแข็งแรง และผักสีม่วงบำรุงสายตา

โดยถั่วงอกจัดเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางอาหารหลายอย่างสูง เช่น โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โยอาทาน วิตามินซี และเป็นอาหารที่มีแป้งต่ำกว่าถั่วงอกชนิดเดียวกันเนื่องจากแป้งบางส่วนถูกนำไปใช้ในการเจริญเติบโต

ข้อดีของถั่วงอก

- คือ 1. มีวิตามินบีรวม ซึ่งปกติอยู่ในเมล็ดถั่วงอกอยู่แล้ว เมื่อเพาะเป็นถั่วงอกจะมีวิตามินชนิดนี้เพิ่มขึ้นประมาณ 200-500%
2. มีการเพิ่มขึ้นของวิตามินเอ แบบก้าวกระโดดประมาณ 300%
3. วิตามินซีในเมล็ดถั่วงอกเพิ่มขึ้นมาจากเมล็ดถั่วงอกแห้ง กล่าวคือ เพิ่มขึ้นประมาณ 500-600%
4. โดยปกติจะมีโปรตีนเพิ่มขึ้น เนื่องจากขบวนการจะมีการย่อยสลายแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) ซึ่งเป็นแป้งที่โครงสร้างไม่ซับซ้อน ทำให้มีการดูดซับไนโตรเจนจากอากาศมาเป็นองค์ประกอบของโปรตีนทำให้ปริมาณโปรตีนเพิ่มมากขึ้น
5. คาร์โบไฮเดรตลดลงหรือเปลี่ยนไปอยู่ในรูปที่ย่อยง่าย เช่น กลูโคส และซูโครส (แป้งในถั่วงอกอยู่ในรูปที่ย่อยง่ายกว่าแป้งในเมล็ดถั่วงอกแห้ง)
6. ในถั่วงอกแห้งโดยทั่วไปจะไม่มีความชื้นหรือกรดแอสคอร์บิก ซึ่งเป็นสารทำให้ร่างกายย่อยโปรตีนได้ดียิ่งขึ้น แต่ในถั่วงอกกลับมีปริมาณกรดแอสคอร์บิกในปริมาณที่สูง

และ 7. ถั่วงอกเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับลดความอ้วน เนื่องจากมีใยอาหารสูงและให้พลังงานต่ำกว่าถั่วเมล็ดแห้ง

วิธีการเพาะถั่วงอก (กรณีใช้เมล็ดถั่วเหลืองแห้งเป็นวัตถุดิบ)

1. เลือกเมล็ดถั่วเหลืองที่สีบออก นำแต่เมล็ดที่เต็มล้าให้สะอาดด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรล้างด้วยน้ำอุ่นเพราะจะทำให้การงอกของถั่วเหลืองลดลง) แล้วแช่น้ำค้างคืนไว้ 1 คืน เนื่องจากถั่วเหลืองเป็นพืชน้ำมันจึงควรหมั่นเปลี่ยนน้ำ เมล็ดถั่วที่สมบูรณ์จะเริ่มมีรากเล็กๆ งอกออกมา

2. เทเมล็ดถั่วเหลืองลงในกระบะเพาะพลาสติกที่มีผ้าสาลีขูดน้ำรองกระบะ เกลี่ยเมล็ดถั่วเหลืองให้ทั่ว รดน้ำให้ชุ่ม ใช้ผ้าสาลีขูดน้ำให้ชุ่มน้ำปิดทับถั่ว รดน้ำบนผ้าสาลีให้ชุ่มอีกครั้งหนึ่ง

3. ปิดฝา วางไว้ในถุงดำ หรือถังพลาสติกดำ ปิดให้สนิท และ 4. รดน้ำ พยายามอย่าให้ขาดน้ำ เพราะถั่วเหลืองมีโอกาสเน่าง่ายกว่าถั่วเขียว จะใช้เวลาประมาณ 2-3 วัน จึงเป็นถั่วเหลืองงอกที่นำไปรับประทานหรือจำหน่ายได้

การเพาะถั่วงอกแบบจอร์จตามสูตรดังกล่าวสามารถนำวิธีการเพาะได้กับถั่วชนิดต่างๆ สำหรับรับประทานในครัวเรือน ซึ่งจะมีราคาถูกและถูกสุขอนามัยมากขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถนำไปเป็นแนวทางการหารายได้เสริมจากภาวะที่เศรษฐกิจได้รับผลกระทบจากไวรัสโควิด-19 หรือในภาวะปกติภายหลังสถานการณ์คลี่คลาย.